

冒險探索 全日營

第一梯 01/22-01/26
第二梯 01/29-02/02
第三梯 02/05-02/07

09:00-17:00 注意事項
小一~小六 8人開班 20人滿班
1. 請穿著輕便衣褲與運動鞋
2. 攜帶水壺、毛巾、衛生紙及餐具
3. 依習慣可攜帶替換或禦寒衣物

每梯次 \$5,800元/人 每日皆附午餐

五日營隊課程表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:50-09:00	活力早點名				
09:00-10:25	誰羽爭鋒				
10:35-12:00	趣味競賽	益智桌遊	衝鋒躲避球 趣味氣排球	樂樂棒球	帶式橄欖球
12:00-13:00	用餐及午休時間				
13:00-14:55	籃球神射手		抱石冒險體驗 定向越野闖關賽	籃球神射手	
15:05-16:35	漂浮飛盤	電影欣賞	桌球小將	藝起DIY	
16:35-16:50	整理服裝儀容				
16:50-17:00	收穫滿滿·開心返航				

三日營隊課程表

時間	星期一	星期二	星期三
08:50-09:00	活力早點名		
09:00-10:25	誰羽爭鋒		
10:35-12:00	趣味競賽	樂樂棒球	電影欣賞
12:00-13:00	用餐及午休時間		
13:00-14:55	籃球神射手		
15:05-16:35	漂浮飛盤	衝鋒躲避球 趣味氣排球	藝起玩樂DIY
16:35-16:50	整理服裝儀容		
16:50-17:00	收穫滿滿·開心返航		

每梯次 \$3,480元/人 每日皆附午餐

- 全日營費用包含教練、器材、課程材料費、場地保險費、午餐、場地、證書等費用。
- 所有課程內容及場地均依實際狀況適時調整。
- 請假、缺課視同放棄，恕無法退費或補課。
- 本中心保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

單項營

第一梯 01/22-01/26 第二梯 01/29-02/02 第三梯 02/05-02/07

● 報名單項課程只包含場地保險費、教練費、場地費，並無附餐
● 師生比：1比10

兒童班 須年滿7歲之小一至小六

單項營每門課提供2位低收入戶憑證明免費報名 (每人限報一班)

籃球初階訓練營	開放梯次	上課時段	價錢/堂數
6人開班, 20人滿班 球感練習、基礎投籃、上籃腳步、進攻腳步、基礎運球、投籃練習、上籃練習、防守腳步	一	15:00-17:00	\$2,500/5堂
	二	15:00-17:00	\$1,500/3堂
桌球初階訓練營	開放梯次	上課時段	價錢/堂數
5人開班, 10人滿班 球感練習、基礎擲拍、基礎腳步、基礎揮拍擊球練習、認識戰術、進階練習、實戰對打	一	10:00-12:00	\$2,000/5堂
	二	13:00-15:00	\$2,000/5堂
羽球初階訓練營	開放梯次	上課時段	價錢/堂數
6人開班, 16人滿班 球感練習、基礎揮拍、基礎腳步、基礎揮拍擊球練習、認識戰術、進階練習、實戰對打	一	10:30-12:00	\$2,000/5堂
	二	10:30-12:00	\$1,200/3堂
5人開班, 8人滿班	一	13:00-14:30	\$2,000/5堂
	二	13:00-14:30	\$1,200/3堂

兒童街舞訓練營	開放梯次	上課時段	價錢/堂數
6人開班, 16人滿班 音感培養、肢體體驗、基礎律動、舞感養成、律動變化、小品練習、綜合練習、成果驗收	一	13:00-14:30	\$1,500/5堂
	二	13:00-14:30	\$900/3堂

幼兒班 3-6歲 大班(含)以下	幼兒體能團體班	幼兒籃球團體班
5人開班, 10人滿班 球感練習、基礎投籃動作、基礎腳步、敏捷與反應、基礎肌力訓練	5人開班, 10人滿班 暖身操、協調練習、趣味遊戲、敏捷訓練、肌力訓練、反應力訓練	5人開班, 10人滿班 球感練習、基礎投籃動作、基礎腳步、敏捷與反應、基礎肌力訓練
開放梯次	開放梯次	開放梯次
一	一	一
二	二	二
三	三	三
上課時段	上課時段	上課時段
16:00-17:00	16:00-17:00	17:00-18:00
價錢/堂數	價錢/堂數	價錢/堂數
\$1,500/5堂	\$900/3堂	\$1,500/5堂
一	一	一
二	二	二
三	三	三
17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
\$900/3堂		\$900/3堂

阿波教練 水母教練 鯊魚教練 奶茶教練 阿男教練 Alan教練 育程教練

專業籃球證照 專業羽球證照

甲級冠軍/體適能指導員/三年以上教學經驗 羽球專長生/多項證照/三年以上教學經驗

The 2024 寒假 3C Eye上運動

凡報名任一第一、第二梯次課程即可用8折優惠價加購任一項目第三梯次 (限同一人使用, 不限種類及堂數)

早鳥優惠 即日起至112/12/17
單梯即享9折 兩梯以上85折

第二波優惠 112/12/18至開課前
兩人同行9折 三人88折 四人85折

單人報兩梯以上優惠亦同

凡報名成功開課後即享 (禮品類每人限領乙次)
全日營 單項營 好禮三選一
Footer兒童運動襪、環保餐具、運動毛巾

加碼獨家優惠 學習不間斷
家長可於孩童上課當週 場地租借85折
3-4月期課 兒童類課程 85折優惠

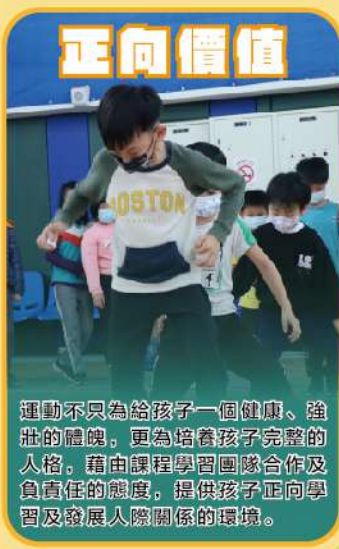
游泳團體精緻班 小海豚泳帽

宜蘭國民運動中心 Yi Lan Civil Sports Center



游泳精緻團體班

- ★體育署救生證
三年以上教學經驗
- ★B/C級游泳教練證
多項運動專業證照



正向價值
運動不只为給孩子一個健康、強壯的體魄，更為培養孩子完整的人格，藉由課程學習團隊合作及負責任的態度，提供孩子正向學習及發展人際關係的環境。



專業師資
由運動教練組成的專業師資，利用各種運動項目的特性，規劃出樂學樂教之課程，並藉由系統化教學讓孩子學習運動技能及知識，進而培養良好的運動習慣。



多元價值
為不同需求的孩子設計全日及專項營隊，內容包含球類、才藝、趣味競賽等多元化課程，激發潛能與培養興趣，讓孩子們樂在運動、動得健康。

報名請先閱讀以下事項

- 請親臨本中心一樓大廳服務台報名繳費，可先撥打電話確認報名狀況。
- 可以現金/刷卡/台灣Pay/ApplePay付款，因應退費手續較為複雜、本營隊發票無法使用載具。
- 各項優惠不得合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本中心課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當天退費者，當日課程之費用無法退費。
- 無法全程參與欲退費，將收取違約金(手續費)：
退費金額
=【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂原價x已使用堂數)】-違約金
違約金
=【當期該課程總繳費用-(當期該課程單堂原價x已使用堂數)】x20%
- 開班後若因私人因素請假，無法另行補課、退費。如遇颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 課程開班與否，最晚於上課前三天以簡訊或電話通知。
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理退費，請攜帶發票(若發票有登記統一編號則須提供公司大小印鑑)至本中心一樓櫃台辦理，若當初以信用卡付款，則需另攜帶原信用卡辦理。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利，可因實際操作保有課程報名、併班、課程異動及更換教練的權利。
- 其他注意事項或課程相關消息以本中心臉書粉絲專頁公布為主，為保障您的權益，請密切關注。

▶ 聯絡電話：(03)925-4566
▶ 營業時間：06:00~22:00
▶ 地址：宜蘭縣宜蘭市公園路66號



按讚粉專或加入Line社群
最新課程/優惠/活動報你知!



專業游泳教練群

STEP 1 選擇梯次

第一梯 01/22-01/26 第二梯 01/29-02/02 第三梯 02/05-02/07

STEP 2 選擇年齡

第一、二梯
第三梯

幼兒班 3-6歲
大班(含)以下
3人開班 5人滿班
\$1,800/5堂
\$1,080/3堂

兒童班 須年滿7歲之
小一至小六
4人開班 6人滿班
\$1,750/5堂
\$1,050/3堂

成人班 13歲以上
國中以上
5人開班 10人滿班
\$1,500/5堂
\$900/3堂

STEP 3 選擇時間

擇一固定上課時間

上午班	09:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00
下午班	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00
星光班	18:00-19:00	19:00-20:00	

課程須知

- 幼兒、兒童課程費用均附一位陪同票，若陪同下水另外計算。
- 上課期間若無法到課請事先請假，因故未到恕無法補課及退費，僅可補入場。
- 請假補入場之使用期限為課程期間至課程結束一個月內使用完畢，使用對象須為上課本人。
- 每日中午清場時間為12:00-12:30，請報名學員注意時間到需準時離場。

注意事項

- 上課請自備泳裝、泳鏡、泳帽。
- 游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水，更衣室內皆附飲水機，並請自備環保杯。
- 本場館保有課程調整、解釋之權利