



경산시와 대구가톨릭대학교 체력증진센터가 함께하는 행복한 삶을 위한 Body Design 프로그램 2023년 시민 상생 캠퍼스 운영 사업

+ 모집 안내

- **모집 기간** 2023. 7/1(토) ~ 7/19(수)
(각 강좌 15명 선착순)
- **모집 대상** 건강하고 행복한 삶을 희망하는
만 19세 이상 경산 시민
(대구가톨릭대학교 구성원 제외)
- **신청 방법** 대구가톨릭대학교 체력증진센터
이메일 dcugym@cu.ac.kr로 신청서 및 개인정보 이용 동의서 제출
*신청서 양식은 체력증진센터 홈페이지 공지사항 첨부파일 참고
(<https://dcugym.cu.ac.kr>)
- **교육 기간** 2023. 7/31(월) ~ 9/5(화)
- **교육 시간** 10:00~12:00
(주중 2회/ 회차당 2시간)
- **수 강 료** 무료

+ 프로그램 : 대구가톨릭대학교 생활체육학과 교수진 강의

프로그램	내용	요일	장소	인원
웰핏댄스	경쾌한 음악에 맞춰 몸의 바른 라인을 만드는 다이어트 댄스	수목 8/2~8/31	체력증진센터 203호	15명
리바디댄스	신체 인지와 기능활성화를 위한 신체균형조절 댄스	화금 8/1~9/5	체력증진센터 201호	15명
코어강화와 호신술	인체 중심인 몸통안정성 확보와 자기신체방어능력 함양	월수 7/31~8/30	체력증진센터 201,203호	15명
필라테스	불균형한 움직임 회복을 위한 데일리 운동의 실제	월목 7/31~8/31	체력증진센터 201호	15명

*문의: 대구가톨릭대학교 체력증진센터 (053-859-4002/4003/4005)

+ 교통 안내

경산에서 올 경우(버스)

- 경산시외버스정류장(세명병원) -> 대구가톨릭대학교(840)
- 임당역 2번 출구 -> 대구가톨릭대학교 건너(809)
- 경산시외버스정류장(세명병원) -> 하양읍사무소(803)

지하철 + 버스 이용 시

- 동대구역(안심역 방향) -> 안심역에서 버스로 환승
(급행5, 55, 555, 814, 818) -> 대구가톨릭대학교 정류장 하차
(소요시간 50분) -> 도보 10분

버스 이용 시

- 동대구역복합환승센터건너(55, 555, 708, 814, 818)
-> 대구가톨릭대학교 정류장 하차(소요시간 60분)
-> 도보 10분

