

桃園市 蘆竹國民運動中心

夏令營 2022 FUN動一夏



6/30

6/1

5/15

5/1

早鳥優惠

報名任一梯享**85折**
貴賓券10張

一般優惠

報名任一梯享**9折**
貴賓券10張

一般優惠

報名任一梯享**95折**
貴賓券5張

報名兩梯，可1000元加價購學員7.8月暢遊券1份
報名三梯，可500元加價購學員7.8月暢遊券1份

※凡報名過中心完整各期課程、營隊之學員，不限時間，報名暑期課程皆享**9折**優惠
※凡報名全日營且成功開課者，即贈送精美T-shirt一件(開課日領取)
※半日營及單項營隊費用包含教練費、場地費、保險費
※全日營費用包含教練費、場地費、保險費、午餐及點心費、器材費及材料費

加強防疫好安心



※教室使用前後消毒
※提供小酒精瓶，供學員隨時清消
※上課前及午休時段量體溫，時時留意學員健康
※由隊輔統一為學員打菜、用餐防疫隔板
※口罩不離身



泳池課程

- * 上課請自備泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
- * 如遇天災、不可抗拒因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、補課、退費。
- * 營隊退費規定，依中心課程退費標準為主，如有未盡事宜，依中心現場公告為準。



時 段	兒童企鵝班 (7-15歲)	兒童海獺班 (7-15歲)	幼兒水母班 (3-6歲)	海豚悠遊班	鯊魚密集班
梯 次	第一梯次(7/4-7/15) 第三梯次(8/1-8/12) 第二梯次(7/18-7/29) 第四梯次(8/15-8/26) (每週一至五)			第一梯次 7/5-8/25 (每週二、四)	第二梯次 7/4-8/26 (每週一、三、五)
堂數/費用	10堂\$2,000	10堂\$2,700	10堂\$3,500	16堂\$3,200	24堂\$4,800
07:00~08:00	●				
08:00~09:00		●			
09:00~10:00		●	●		
10:00~11:00		●			
11:00~12:00		●	★	●	●
14:00~15:00		●			
15:00~16:00		●	●		
16:00~17:00		●		●	●
18:00~19:00			●		
19:00~20:00		●			
20:00~21:00		●			
注意事項	1. 班級：5人開班10人滿班。 2. 每梯次每時段上限為3個班。 3. 早07:00-08:00 (此時段不再另外折扣)		1. 班級：3人開班5人滿班。 2. 每梯次每時段上限為2個班。 3. ★此符號開班數為1個班。		1. 班級：6人開班15人滿班(最多開2班) 2. 報名資格：需有本中心頒發之證書達3級以上(自由式25公尺) · 如無證書可購票進場由現場救生人員協助檢測(需預約登記) · 需於測驗當日購買課程，不另開證明。 3. 報名需簽同意書即報名完成，未簽名者不得報名。

少泳隊招募

注意事項：

- *主辦單位保有延期舉辦活動、調整場地及最終釋疑等權利。
- *本次徵選名額師生比為1:15，當日徵選完畢後現場公佈入選名單。
- *未滿7歲之兒童不可報名(需小學1年級)
- *徵選及課程期間一位參賽者/學員可有一位家長免費於場邊陪同。
- *如25公尺自由式未能完成者請量力而為。
- *如有未盡事宜，依現場告示為主。

蘆竹 少泳隊招募

招募對象：國小1-6年級

徵選辦法：檢測當日需游自由式25公尺，完成者優先入選，名額有限。

報名辦法：

(1)報名時間：即日起至6月5日(星期一)止

(2)報名地點：本中心B1櫃檯

(3)報名方式：現場報名登記

徵選日期：111年6月8日(星期三)

徵選時間：下午16:30 開始測驗；16:00開始報到

徵選地點：本中心一樓泳池 (蘆竹區仁愛路一段49號)

訓練費用 每月訓練費用\$4,000元

*請假恕不補課、不退費

上課日期 7/1起每週一至五 16:30-18:00

*上課時間若有異動時，另行通知

舞蹈課程

- *上課請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
- *如遇天災、不可抗拒因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、補課、退費。
- *營隊退費規定，依中心課程退費標準為主，如有未盡事宜，依中心現場公告為準。

兒童MV舞蹈

梯次	星期	日期	時間	授課歌曲	費用
第一梯	週一 週五	7/04-7/15	13:00 14:30	JEON SOMI - DUMB DUMB	\$3,000
第二梯		7/18-7/29		EVERGLOW - PIRATE	
第三梯		8/01-8/12		ITZY - LOCO	
第四梯		8/15-8/26		(G)I-DLE - TOMBOY	



MV舞蹈營



MV舞蹈營

授課教練：Maggie
舞蹈類：韓流MV

*招生對象：7-15歲



教學經歷

桃園/林口/中壢國民運動中心-兒童與成人MV
 南平國民運動中心-流行MV
 桃園婦女館-兒童流行MV、肌力伸展
 國際健身會館-流行MV
 成吉思汗健身會館(中壢館)-流行MV、核心伸展
 青溪/南美國小課後MV舞蹈社團



桃園市 蘆竹國民運動中心



開車路線

國道1號往桃園：

沿國道1號前往桃園，從國道1號49-桃園 號出口下交流道，走台4線前往五福路，於南山路一段靠右行駛，右轉進入仁愛路一段，於五福路左轉即可到達本中心停車場入口

機場方向：

至機場方向沿南崁路一段直走至中正路，左轉立仁街後於南崁路左轉，再右轉五福路直走即可到達本中心停車場入口



公車路線

吉林路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

仁愛五福路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

南山路口(距本中心步行五分鐘)：106、5015、5016、5020、5021、5022、5022A、5023、5069、5071、5073

蘆竹區免費公車-婦幼館(距本中心步行兩分鐘)：L302(黃線)、L302A(黃線)、L302B(黃線)、L308(青山線)、L308A(青山線)



U-bike 蘆竹區婦幼館(步行兩分鐘即可到達)

喝水不夠
喝FIN就好

迅速補充
水分及電解質

添加日本專利
L-137植物乳醣



單項營

籃球

梯次	日期	時間	費用
第一梯	7/1、7/4-7/8	13:00-16:00	\$5,040
第二梯	7/11-7/15	13:00-16:00	\$4,200
第三梯	7/18-7/22	14:30-16:00	\$2,100
第四梯	7/25-7/29	13:00-16:00	\$4,200
第五梯	8/1-8/5	13:00-16:00	\$4,200
第六梯	8/8-8/12	14:30-16:00	\$2,100
第七梯	8/15-8/19	13:00-16:00	\$4,200
第八梯	8/22-8/26、8/29	13:00-16:00	\$5,040

足球

梯次	日期	時間	費用
第一梯	7/1、7/4-7/8	08:30-10:00	\$2,520
第四梯	7/25-7/29	08:30-10:00	\$2,100
第五梯	8/1-8/5	08:30-10:00	\$2,100
第六梯	8/8-8/12	10:30-12:00	\$2,100
第七梯	8/15-8/19	08:30-10:00	\$2,100
第八梯	8/22-8/26、8/29	10:00-12:00	\$3,360

※第一、四、六、七、八梯，與全日營一同上課

桌球

梯次	日期	時間	費用
第一梯	7/1、7/4-7/8	13:00-15:00	\$3,360
第二梯	7/11-7/15	13:00-15:00	\$2,800
第三梯	7/18-7/22	13:00-15:00	\$2,800
第四梯	7/25-7/29	13:00-15:00	\$2,800
第五梯	8/1-8/5	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	\$2,800
第六梯	8/8-8/12	13:00-15:00	\$2,800
第七梯	8/15-8/19	13:00-15:00	\$2,800
第八梯	8/22-8/26、8/29	13:00-15:00	\$3,360

壁球

梯次	日期	時間	費用
第一梯	7/1、7/4-7/8	10:00-12:00	\$3,360
		13:00-15:00	
第二梯	7/11-7/15	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第三梯	7/18-7/22	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第四梯	7/25-7/29	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第五梯	8/1-8/5	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第六梯	8/8-8/12	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第七梯	8/15-8/19	10:00-12:00	\$2,800
		13:00-15:00	
第八梯	8/22-8/26、8/29	10:00-12:00	\$3,360
		13:00-15:00	

※建議10歲以上報名

籃球

足球

桌球

壁球



桃園市蘆竹國民運動中心

蘆運侏羅紀世界

LUZHU SPACE ADVENTURE 2022夏令營

◆招生對象：國小一年級至國中三年級。

◆每梯上限人數30人，每梯未滿10人得以合併梯次/或取消。

◆注意事項：

1. 凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇或其他慢性病，不適合團體活動者請勿報名，如未依規定應自行負責。
2. 為避免影響課程秩序，不建議學員攜帶手機或其他娛樂性玩具，如家長需連絡學員，可撥打中心電話。
3. 上課請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
4. 全日營費用包含教練費、場地費、午餐費、材料費用等，參加水中滄龍課程者，請自備泳裝、泳帽、泳鏡。
5. 課表將依場地需求及課程人數狀況調整，如有變動將另行公告，會依學員學習狀況調整課表，有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
6. 如遇天災、不可抗拒因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、補課或退費。
7. 營隊退費規定，依中心課程退費標準為主，如有未盡事宜，依中心現場公告為準，如因學員個人因素遲到早退，恕不另行補課或退費。

半日營

【第1梯：7/1、7/4-7/8】 \$4,500

時間	五	一	二	三	四	五
08:30-10:00	足球					
10:00-10:30	片刻休息					
10:30-12:00	桌球					

【第2梯：7/11-7/15】 \$3,800

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	籃球				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	桌球				

【第3梯：7/18-7/22】 \$4,500

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	擊劍				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	桌球				

【第4梯：7/25-7/29】 \$3,800

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	足球				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	桌球				

【第5梯：8/1-8/5】 \$3,800

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	桌球				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	空手道				

【第6梯：8/8-8/12】 \$3,800

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	兒童肌力				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	足球				

【第7梯：8/15-8/19】 \$3,800

時間	一	二	三	四	五
08:30-10:00	足球				
10:00-10:30	片刻休息				
10:30-12:00	桌球				

【第8梯：8/22-8/26、8/29】 \$4,500

時間	五	一	二	三	四	五
08:30-10:00	籃球					
10:00-10:30	片刻休息					
10:30-12:00	桌球					



半日營



全日營

全日營

【第1梯: 7/1-7/4-7/8】板龍騎士 \$7,500

時間	五	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名					
09:00-10:00	群龍戰舞-巴西戰舞					
10:00-12:00	火球爆發-籃球					
12:00-13:30	獵物時間-午休					
13:30-15:30	水中滄龍-游泳(1400-1500) 換裝+點心					
15:30-16:00						
16:00-17:00	恐龍自我保衛戰-防身術			尋找恐龍化石-智能地墊		

【第5梯: 8/1-8/5】翼手龍騎士 \$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	長頸龍的伸展-兒童瑜珈				
10:00-12:00	火球爆發-籃球				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-14:30	尋找恐龍化石-智能地墊	搶救大滅絕-急救CPR	恐龍造型星球-氣球		
14:30-16:00	水中滄龍-游泳(1500-1600)				
16:00-17:00	補給時間-換裝+點心				

【第2梯: 7/11-7/15】甲龍騎士 \$7,000

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	群龍律動-兒童律動				
10:00-12:00	劍龍的相遇-擊劍				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-15:30	水中滄龍-游泳(1400-1500) 換裝+點心				
15:30-16:00					
16:00-17:00	與恐龍的正面對擊-空手道				

【第6梯: 8/8-8/12】迅猛龍騎士 \$7,000

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	恐龍疊疊樂-疊杯				
10:00-12:00	隕石撞擊-桌球				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-14:30	搶救大滅絕-急救CPR	尋找恐龍化石-智能地墊			蝶古伯特
14:30-16:00	水中滄龍-游泳(1500-1600)				
16:00-17:00	補給時間-換裝+點心				

【第3梯: 7/18-7/22】劍龍騎士 \$7,000

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	恐龍疊疊樂-疊杯				
10:00-12:00	捷足龍的挑戰-足球				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-14:30	尋找恐龍化石-智能地墊	搶救大滅絕-急救CPR	百變恐龍-積木		
14:30-16:00	水中滄龍-游泳(1500-1600)				
16:00-17:00	補給時間-換裝+點心				

【第7梯: 8/15-8/19】霸王龍騎士 \$7,000

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	群龍律動-兒童律動				
10:00-12:00	劍龍的相遇-擊劍				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-15:30	水中滄龍-游泳(1500-1600) - 換裝+點心				
15:30-16:00					
16:00-17:00	百變恐龍-積木	叢林探險-團康	攀爬恐龍蛋-抱石		

【第4梯: 7/25-7/29】腕龍騎士 \$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小恐龍點點名				
09:00-10:00	隕石撞擊-桌球				
10:00-12:00	變身肌肉龍-兒童肌力				
12:00-13:30	獵物時間-午休				
13:30-14:30	叢林探險-團康	搶救大滅絕-急救CPR	恐龍的現身-魔術		
14:30-16:00	水中滄龍-游泳(1500-1600)				
16:00-17:00	補給時間-換裝+點心				

【第8梯: 8/22-8/26、8/29】霸王龍騎士 \$7,500

時間	一	二	三	四	五	一
08:30-09:00	小恐龍點點名					
09:00-10:00	群龍戰舞-巴西戰舞					
10:00-12:00	捷足龍的挑戰-足球					
12:00-13:30	獵物時間-午休					
13:30-15:30	水中滄龍-游泳(1500-1600) - 換裝+點心					
15:30-16:00						
16:00-17:00	尋找恐龍化石-智能地墊	攀爬恐龍蛋-抱石			恐龍爭霸戰-桌遊	



巴西戰舞



擊劍