



ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

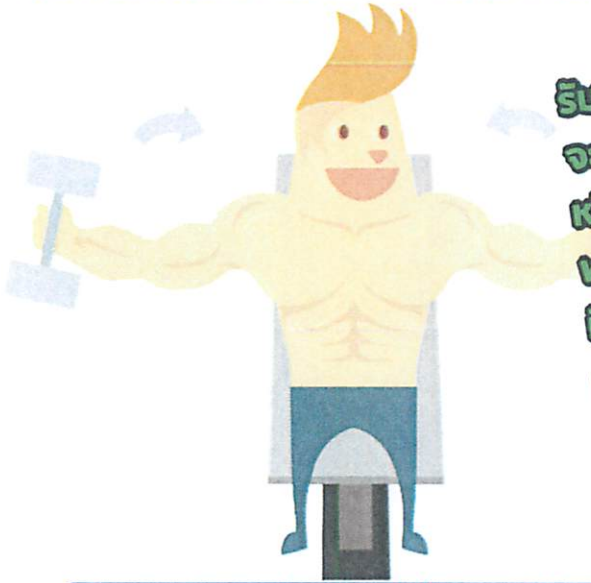
ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา



# ชาวจุฬาฯ ยุคใหม่ สุขภาพดี ถ้วนหน้า กับ...โครงการ Fit and Firm 2019

ขอเชิญชวน อาจารย์ บุคลากร นิสิต นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์

ที่อยากออกกำลังกาย อยากจะมาเล่นฟิตเนส แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร ปัญหาเหล่านี้จะหมดไป



รับจำนวนจำกัด 50 คนต่อรุ่น  
จะสมัครมาเป็นหน่วยงาน คณะ  
หรือเป็นทีมกลุ่มเพื่อน ได้หมด ทีมละ 10 คน  
พร้อมทำประวัติสมรรถภาพทางกาย  
มีกิจกรรมสนุกๆ ระหว่างการฝึก  
และติดตามผลหลังการฝึกเสร็จสิ้น  
เพื่อให้คิดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
และยั่งยืนโดยมีพี่เลี้ยงคอยดูแล  
แนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างใกล้ชิด

- รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2561
- รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2562
- รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 1 เมษายน - 30 มิถุนายน 2562
- รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 30 กันยายน 2562

ช่วงเวลาการฝึกระหว่าง 16.00 - 21.00 น.  
ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ กิจกรรมแล้วแต่กลุ่มตามความเหมาะสม  
เริ่มรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ออกกำลังกาย ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์  
โทร. 0-2218-2843, 0-2218-2874-7, 083-001-4539  
หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.cusc.chula.ac.th](http://www.cusc.chula.ac.th)



สุขภาพดีไม่มีขาย  
ถ้าอยากได้ต้องมา..  
ออกกำลังกาย...สู้ๆ

