

## 大埔體育會 陳麗媚導師 合辦

### 伸展健體班

透過不同的伸展動作，將身體各部位的肌肉加以適度伸展，達到放鬆的效果，能讓我們消除疲勞和釋放壓力。並且鍛鍊身體重要的肌肉群，增加柔韌性、穩定性和協調性，使身體活動更加靈活。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Session	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
SE4	伸展健體初班	4,11,18/9	二 Tue	09:00-10:30	3	\$240	\$260	12歲或以上
SE5		6,13,20,27/9	四 Thu	08:00-09:30	4	\$320	\$340	

對象：12歲或以上

導師：陳麗媚或其他合資格導師

服裝：輕便運動服裝

地點：活動室 Function Room

名額：25人

備註：請參閱訓練班注意事項

## 大埔體育會 周慧蓮導師 合辦

### 肌筋膜放鬆班

肌筋膜疼痛是最常出現在肌肉上，經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，使肌肉繃緊，脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重傷害。透過按摩球的點按壓，為各位正確而安全的技巧及方法，舒緩及預防痛症問題。按摩的好處有:1.提升柔軟度、2.防止及減少肌肉疼痛、3.促進血液循環及運動後之復原。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Session	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
SE1	肌筋膜放鬆班	4,11,18/9	二 Tue	19:00-20:00	3	\$240	\$260	12歲或以上
SE2		3,10,17,24/9	一 Mon	14:30-15:30	4	\$320	\$340	
SE3		4,11,18/9	二 Tue	14:30-15:30	3	\$240	\$260	

對象：12歲或以上

導師：周慧蓮或其他合資格導師

服裝：輕便運動服裝，自備按摩球或網球。

地點：活動室 Function Room

名額：25人

備註：請參閱訓練班注意事項