

# 大埔體育會 李夏妹導師 合辦

## 普拉提(Pilate)運動

改善腰背痛，不良姿態。普拉提墊上運動講求身體穩定，鍛鍊腹、背、臂部肌肉使脊椎變得柔韌，增加身體線條美，平衡四肢。舒緩脊椎酸痛。

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
PY3	基礎初班	6,13,20,27/11	— Tue	19:30-21:30	4	\$480	\$500	12歲或以上

對象：12歲或以上、未學過普拉提或對普拉提有初步認識人士

導師：李夏妹或其他合資格導師

服裝：輕便運動服裝

地點：舞蹈室 Dance Room

名額：35人

備註：請參閱訓練班注意事項