

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	6,13,20,27/11	— Tue	09:00-10:30	4	\$320	\$340	12歲或以上
SE5		1,8,15,22,29/11	四 Thu	08:00-09:30	5	\$400	\$420	

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，導致激痛點的產生，使肌肉繃緊，透過按摩球的點按壓及伸展動作，促進血液循環，幫助學員改善柔軟度及舒緩痛症問題。

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	6,13,20,27/11	— Tue	19:00-20:00	4	\$320	\$340	12歲或以上
SE3		6,13,20,27/11	— Tue	14:30-16:00	4	\$480	\$500	

對象：12歲或以上

導師：周慧蓮 及其他合資格伸展治療導師

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