

## 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<br>Code | 活動名稱<br>Course | 日期<br>Date      | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 堂數<br>Session | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 資格<br>Age |
|------------|----------------|-----------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------------|-----------|
| SE4        | 伸展健體初班         | 8,15,22,29/1    | 二<br>Tue  | 09:00-10:30 | 4             | \$320        | \$340             | 12歲或以上    |
| SE5        |                | 3,10,17,24,31/1 | 四<br>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<br>Code | 活動名稱<br>Course | 日期<br>Date   | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 堂數<br>Session | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 資格<br>Age |
|------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------------|-----------|
| SE2        | 肌筋膜放鬆班         | 4,11,18,25/1 | 五<br>Fri  | 15:30-17:00 | 4             | \$480        | \$500             | 12歲或以上    |
| SE3        |                | 8,15,22,29/1 | 二<br>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