

大埔體育會 洪梅導師 合辦

瑜珈班 Yoga Course

編號 Code	活動名稱 Course	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
Y4	瑜珈 Yoga	二 Tue	08:00-09:00	8,15,22,29/1	4	\$220	\$240
Y19			09:00-10:30	8,15,22,29/1	4	\$280	\$300
Y17			10:30-12:00	8,15,22,29/1	4	\$280	\$300
Y12		三&五 Wed&Fri	10:30-12:00	2,4,9,11,16,18,23,25,30/1	9	\$630	\$650
Y20		四 Thu	09:00-10:30	3,10,17,24,31/1	5	\$350	\$370
Y21			10:30-12:00	3,10,17,24,31/1	5	\$350	\$370
Y15		六 Sat	14:00-15:30	5,12,19,26/1	4	\$320	\$340
Y18			15:30-17:00	5,12,19,26/1	4	\$320	\$340

課程內容: 強化肌肉力量、提高身體柔軟度、促進血液循環、舒緩壓力及平衡身心等。

留意事項: *課堂前2小時空腹，有需要可輕食。

*穿輕鬆運動服，量力而為。

*練習瑜珈需要專注，請在上課前將手提電話關掉或轉至飛航模式，以免影響他人。

*課堂上除必要發問外，亦請保持安靜，讓各學員都能夠清晰地聆聽到導師的指示。

*瑜珈靜坐時段，學員請勿隨意進出課室，以免妨礙他人進入或保持安寧狀態。

導師: 洪梅或其他合資格導師

地點: Y12 活動室 Function Room ; Y4、Y15 & Y17-Y21 舞蹈室 Dance Room

*Y12 舊學員可優先報名

名額: 活動室:25人;舞蹈室:35人

資格: 12歲或以上

備註: 開班人數最少13人，請盡量開課前一星期報名，方便點算。

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，不設補堂

請參閱加訓練班注意事項