

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	12,19,26/2	二 Tue	09:00-10:30	3	\$240	\$260	12歲或以上
SE5		14,21,28/2	四 Thu	08:00-09:30	3	\$240	\$260	

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

肌筋膜放鬆及彈力帶班

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
SE2	肌筋膜放鬆 及彈力帶班	1,22/2	五 Fri	15:30-17:00	2	\$240	\$260	12歲或以上
SE3		19,26/2	二 Tue	14:30-16:00	2	\$240	\$260	

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，自備按摩球或網球及彈力帶。

地點：活動室 Function Room

名額：25人

備註：請參閱訓練班注意事項