

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、臀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 |
|------------|----------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|--------------|-------------------|
| PY3 | 基礎初班 | 2,9,16,23,30/7 | 二 Tue | 19:30- 21:30 | 5 | \$600 | \$620 |

對象：12歲或以上、未學過普拉提或對普拉提有初步認識人仕

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