

# 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
SE4	伸展健體初 班	2,9,16,23,30/7	二 Tue	09:00- 10:30	5	\$400	\$420
SE7		2,9,16,23,30/7		10:30- 12:00	5	\$400	\$420
SE5		4,11,18,25/7	四 Thu	08:00- 09:30	4	\$320	\$340

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