

大埔體育會 馮美英導師 合辦

太極班 Tai Chi Course

太極拳為我國近二百年來，用以強身健體的拳術基礎。它的特點：動作柔和、緩慢均勻、圓活連貫、輕靈鬆靜，故能老少咸宜，男女適合。

初學能舒筋活絡，使腰腿靈活，精神充沛。進而卻病固體，永保健康，延年益壽，為最多人喜愛練習的拳套。

編號 Code	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
TC1	10:00-11:30	五 Fri	5,12,19,26/7	4	\$360	\$380

名額: 25人

對象: 12歲或以上

服裝: 整齊運動服裝

地點: 綜合運動及舞蹈館

報名辦法: 請填妥報名表格連同費用交回詢問處，名額有限，先到先得，額滿即止。

備註: 羚心研藝社 合辦

#請參閱訓練班注意事項