

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	單堂 Single Lesson
Y4	瑜珈 Yoga	二 Tue	08:00-09:00	3,10,17,24/11	4	\$280	\$300	\$95
Y19			09:00-10:30	3,10,17,24/11	4	\$360	\$380	\$120
Y17			10:30-12:00	3,10,17,24/11	4	\$360	\$380	\$120
Y12		三&五 Wed&Fri	10:30-12:00	4,6,11,13,18,20,25,27/11	8	\$720	\$740	\$120
Y20		四 Thu	09:00-10:30	5,12,19,26/11	4	\$360	\$380	\$120
Y21			10:30-12:00	5,12,19,26/11	4	\$360	\$380	\$120
Y15		六 Sat	14:00-15:30	7,14,21,28/11	4	\$400	\$420	\$135
Y18			15:30-17:00	7,14,21,28/11	4	\$400	\$420	\$135

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。

導師: 洪梅 或 其他合資格導師

地點: Y12 活動室 Function Room ; 其餘班組 舞蹈室 Dance Room;

*Y12 舊學員可優先報名

名額: 活動室: 20人 ; 舞蹈室: 24人

(因疫情仍未穩定, 為保障學員健康, 暫時調低收生人數)

資格: 12歲或以上

注意事項: 每期課程均由淺入深, 報讀單堂人士請自我衡量程度是否合適

報讀單堂人士可於每月25號後報名

備註: 開班人數最少10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

