

大埔體育會 周慧蓮導師 合辦

舒痛伸展運動班

本課程與瑜伽不同,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,從而放鬆肌肉,舒緩肩周炎、網球肘、頸腰椎病、坐骨神經痛、膝痛等問題,幫助學員改善柔軟度及舒緩痛症。

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
SE3	舒痛伸展 運動班	3,10,17,24,31/8	— Tue	15:30-17:00	5	\$700	\$720

*設有試堂 (詳情請向詢問處查詢)

對象 : 12歲或以上

導師 : 周慧蓮 或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

名額 : 18人

備註 : 請參閱訓練班注意事項