

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
Y19	瑜珈 Yoga	二 Tue	09:00-10:30	7,14,21,28/12	4	\$360	\$380	\$120
Y17			10:30-12:00	7,14,21,28/12	4	\$360	\$380	\$120
Y12		三&五 Wed&Fri	10:30-12:00	1,3,8,10,15,17,22,24,29,31/12	10	\$900	\$920	\$120
Y21		四 Thu	10:30-12:00	2,9,16,23,30/12	5	\$450	\$470	\$120
Y15		六 Sat	14:00-15:30	4,11,18/12 (25/12停)	3	\$300	\$320	\$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 · Y15 · Y17 · Y21 & Y19 舊學員均可每月5號優先報名

名額: 活動室: 20人; 舞蹈室: 28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

