

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	4,11,18,25/4	4	\$360	\$380	\$120
Y17			10:30-12:00	4,11,18,25/4	4	\$360	\$380	\$120
Y12		三 Wed	10:30-12:00	12,19/4 (5,26/4停課)	2	\$180	\$200	\$120
Y21		四 Thu	10:30-12:00	6,13,20,27/4	4	\$360	\$380	\$120
Y13		五 Fri	10:30-12:00	14,21/4 (7,28/4停課)	2	\$180	\$200	\$120
Y15		六 Sat	14:00-15:30	1,15,22,29/4 (8/4停課)	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 & Y13 活動室 Function Room ; 其餘班組 舞蹈室 Dance Room;

報名: 舊學員均可每月5號優先報名

每月11號會員優先報名, 每月12號公開報名 (先到先得, 額滿即止)

報讀單堂人士可於每月25號後報名

名額: 活動室: 20人 ; 舞蹈室: 28人

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

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, 一律退款處理。**

