

大埔體育會 陳麗媚導師 合辦

伸展健體班

透過不同的伸展動作，將身體各部位的肌肉加以適度伸展，達到放鬆的效果，能讓我們消除疲勞和釋放壓力。並且鍛鍊身體重要的肌肉群，增加柔韌性、穩定性和協調性，使身體活動更加靈活。

| 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 | 單堂 Single Lesson |
|------------|----------------|----------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------------|------------------------|
| SE4 | 基礎班 | 6,13,20,27/8 | 二 Tue | 09:00-10:30 | 4 | \$400 | \$420 | \$130 |
| SE7 | 進階班 | 6,13,20,27/8 | | 10:30-12:00 | 4 | \$400 | \$420 | \$130 |
| SE8 | 基礎班 | 1,8,15,22,29/8 | 四 Thu | 15:00-16:30 | 5 | \$500 | \$520 | \$130 |
| SE9 | 進階班 | 2,9,16,23,30/8 | 五 Fri | 10:30-12:00 | 5 | \$500 | \$520 | \$130 |

對象：12歲或以上

導師：陳麗媚 或其他合資格導師

服裝：輕便運動服裝

地點：活動室 Function Room

名額：20人

備註：了解自己的身體狀況（尤其是慢性病患者）。由於個人的健康及體能狀態各異，

應選擇自己能夠應付的運動強度

(*進階班除基本伸展鍛煉外，還包含一些瑜伽和普拉提動作，學員應自我衡量是否能應付，

否則建議先報讀基礎班。)

