

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	8,15,22,29/10 (1/10停課)	二 Tue	09:30-11:00	4	\$400	\$420	\$130
SE8	基礎班	3,10,17,24,31/10	四 Thu	15:00-16:30	5	\$500	\$520	\$130
SE9	進階班	18,25/10 (4,11/10停課)	五 Fri	10:30-12:00	2	\$200	\$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。)

