

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 | 10:00-11:30 | 4月停課 | 0 | \$0 | \$20 | \$120 |
| Y18 | 瑜珈 Yoga | 三 Wed | 20:00-21:15 | 1,8/4 (15,22,29/4停課) | 2 | \$200 | \$220 | \$135 |
| Y21 | 瑜珈 Yoga | 四 Thu | 10:30-12:00 | 2,9,30/4 (16,23/4停課) | 3 | \$270 | \$290 | \$120 |
| Y15 | 瑜珈 Yoga | 六 Sat | 14:00-15:30 | 11/4 (4,18,25/4停課) | 1 | \$100 | \$120 | \$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: Y15, Y19, Y21 舞蹈室 Dance Room; Y18 活動室 Function 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)

名額: Y15, Y19, Y21 - 28人; Y18 - 20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。

