

大埔體育會 洪梅導師 合辦

瑜珈班 Yoga Course

| 編號<br>Code | 活動名稱<br>Course | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 日期<br>Date         | 堂數<br>Lesson | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 單堂<br>Single Lesson |
|------------|----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------------|
| Y19        | 瑜珈<br>Yoga     | 二<br>Tue  | 10:00-11:30 | 1,8,15,22,29/9     | 5            | \$450        | \$470             | \$120               |
| Y18        | 瑜珈<br>Yoga     | 三<br>Wed  | 20:00-21:15 | 2,9,16,23,30/9     | 5            | \$500        | \$520             | \$135               |
| Y21        | 瑜珈<br>Yoga     | 四<br>Thu  | 10:30-12:00 | 3,10,17,24/9       | 4            | \$360        | \$380             | \$120               |
| Y15        | 瑜珈<br>Yoga     | 六<br>Sat  | 14:00-15:30 | 5,12,19/9 (26/9停課) | 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: 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。

