

大埔體育會 鍾瑞華導師 合辦

熟齡舞蹈

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
SS3	熟齡舞蹈班	日 Sun	14:30-15:30	4,11,25/10 (18/10停課)	3	\$480	\$500	\$200

課程: 專為熟齡人士度身而設的舞蹈課程，配合美妙的音樂，優雅的舞步，讓學員輕鬆體驗舞蹈的樂趣。透過一連串舞步幫助學員提升肌肉力量、維持身體柔軟度、改善平衡和協調、增強記憶力，此外，更能擴闊社交，提升自信，達致身心健康。

導師: 鍾瑞華女士 (Ms Chung) 英國皇家舞蹈學院註冊教師

服裝: 輕便運動服 及 技巧鞋 / 防滑襪子

地點: 活動室 Function Room

資格: 熟齡人士

名額: 12人

備註: 請參閱訓練班注意事項



- 開班人數最少4人，請盡量在開課前一星期報名，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，不設補堂或退款。

