



沙田體育會 主辦

墊上普拉提班

內容：

普拉提主要鍛煉人體深層的小肌肉群，維持和改善外觀正常活動姿勢、達到身體平衡、創展軀幹和肢體的活動範圍和活動能力、強調對核心肌群的控制、加強人腦對肢體及骨骼肌肉組織的神經感應及支配，再配合正確的呼吸方法所進行的一項全身協調運動。 普拉提墊上是全部普拉提動作的基礎。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
15, 22, 29 / 5 / 2023	—	11:15-12:30	10	8 人/班	\$600
5, 12, 19, 26 / 6 / 2023					
3, 10, 17 / 7 / 2023					

導師： Zoe Ng /Yoga Alliance 國際認可

上課地點：沙田體育會活動室

參加條件：適合任何年齡女性參加

申請方法：填妥表格後連同學費(現金或支票)親臨或寄交沙田瀝源邨
壽全樓地下 107-110 號 沙田體育會
支票抬頭請寫「沙田體育會有限公司」

查詢電話：2691 5657

上課須知：本會場地提供瑜伽墊

