



沙田體育會 主辦

手平衡倒立基礎班

課堂介紹：

-從零開始學倒立 -> 倒立前身體各部位的準備 -> 手平衡基礎 -> 頭倒立基礎

課程亮點：

-倒立順位：使用牆、輔具以及地面動作，重建倒立身體

-離牆方法：靠牆到離牆的細部動作拆解

-平衡方法：不用蠻力平衡

-經典倒立變化

-慢起基礎：優雅進入倒立的慢起方法

#學習目標：了解正確的用力方式；啟動肌力控制柔韌平衡；自己安全進入平衡

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
17, 24 / 4 / 2024	三	15:00-16:15	10	8 人	\$700
8, 22, 29 / 5 / 2024					
19, 26 / 6 / 2024					
3, 10, 17 / 7 / 2024					

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」

網頁：stsa.org.hk 電話：2691 5657

