



沙田體育會 主辦

手平衡倒立班

課程簡介：有別於傳統瑜伽方法，

🙏 導師會帶領大家透過肌肉功能動態原理，引導大家進入手平衡及倒立體式。

🙏 如何有技巧去啟動身體肌肉，控制身體。

🙏 如何安全進入及離開動作。

🙏 按照各個同學身體狀況不同提供練習建議。

🙏 平時大班所忽略的細節，由頭開始教起。

報讀建議：適合想改善倒立動作或練了 10 堂以上地面瑜伽的同學（從未接觸倒立也可）。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
8, 15, 22, 29 / 7 / 2024 5, 12, 19, 26 / 8 / 2024 2, 9 / 9 / 2024	—	15:30-16:45	10	8 人	\$700
24, 31 / 7 / 2024 7, 14, 21, 28 / 8 / 2024 4, 11, 25 / 9 / 2024 2 / 10 / 2024	三	09:20-10:35	10	8 人	\$700

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

