



沙田體育會 主辦

舒緩瑜珈班

《舒緩瑜珈》難度：低 中

~透過平穩呼吸 引導延展 深度放鬆肌肉組織

~將累積的疲勞舒展 釋放身心靈壓力

~改善肩週炎，坐骨神經痛，頭痛，失眠

~舒緩肩 頸 背 腰 腿的僵硬痠痛

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	—	14:00-15:15	10	8 人/班	\$700
24, 31 / 7 / 2024 7, 14, 21, 28 / 8 / 2024 4, 11, 25 / 9 / 2024 2 / 10 / 2024	三	16:30-17:45	10	8 人/班	\$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：「沙田體育會有限公司」

上課須知：本會場地提供瑜珈墊

查詢電話：2691 5657

本會網址：www.stsa.org

