



沙田體育會 主辦

伸展拉伸瑜珈班

伸展拉伸好處：

- 1 增加血液循環 - 防止肌肉痙攣和靜脈曲脹
- 2 提高身體靈活性 - 增加肌肉彈性及柔韌性
- 3 改善肌肉勞損點 - 提高肌肉伸縮 鬆解肌肉黏連
- 4 改善肩頸僵硬酸痛 - 預防肩頸勞損 肩周炎
- 5 改善體態 - 柔軟脊柱、改善圓肩駝背
- 6 舒緩減壓 - 舒緩腰肌、坐骨、腿痠酸、助眠

| 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 | 一 | 11:00-12:15 | 10 | 8 人 | \$700 |
| 12, 19, 26 / 7 / 2024 2, 9, 16, 23, 30 / 8 / 2024 6, 13 / 9 / 2024 | 五 | 14:00-15:15 | 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 (本會場地提供瑜伽墊)

參加條件：適合任何年齡參加 男女均可

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

