



沙田體育會 主辦

# 深度拉伸瑜伽班

內容：

深度拉伸集中於身體大關節的深度伸展，潤滑肩鎖關節、滋養肩背相關肌肉，有助提升肩頸穩定及紓緩肩頸背緊張；促進胸腺淋巴系統排毒、打開心輪助紓解情緒、改善圓肩寒背；紓緩腰痛、坐骨神經痛、提升下肢柔軟度。促進身心健康，改善身體姿勢和減少運動損傷。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
12, 19, 26 / 7 / 2024 2, 9, 16, 23, 30 / 8 / 2024 6, 13 / 9 / 2024	五	11:00-12:15	10	8 人/班	\$700
6, 13, 20, 27 / 7 / 2024 3, 10, 17, 24, 31 / 8 / 2024 7 / 9 / 2024	六	11:30-12:45	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

