



沙田體育會 主辦

瑜伽輪班

瑜伽輪好處：

1. 增強脊柱柔韌性
2. 輔助體式練習
3. 增加身體柔韌性及穩定性；訓練平衡與核心和耐力
4. 改善體態 圓肩寒背 舒緩肌肉僵硬痠酸
5. 增加血液循環 延緩衰老
6. 刺激腺體 荷爾蒙分泌

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
11, 18, 25 / 7 / 2024 1, 8, 15, 22, 29 / 8 / 2024 5, 12 / 9 / 2024	四	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	09:30-10:45	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」

查詢電話：2691 5657 上課須知：本會場地提供瑜伽墊

