



沙田體育會 主辦

纖體塑形瑜伽班

好處：增加體力；強化肌肉；靈活與穩定；排毒減脂；曲線美感；
調節情緒；紓舒緩壓；逆齡抗衰。

** 伸展全身的肌肉韌帶 塑造優美的身體線條 配合呼吸調節 再以
串連式子動作帶氧速進血液循環鍛練心肺功能 非常好的保健功效。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
28 / 11 / 2024 5, 12, 19 / 12 / 2024 2, 9, 16, 23 / 1 / 2025 6, 13 / 2 / 2025	四	09:15-10:30	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

電郵：stsald@yahoo.com.hk

網頁：stsa.org.hk

