



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
- ~ 紓緩肩 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
17, 24, 31 / 12 / 2024 7, 21 / 1 / 2025 11, 18, 25 / 2 / 2025 11, 18, 25 / 3 / 2025	二	14:00-15:15	11	8 人/班	\$770
8, 15, 22 / 1 / 2025 12, 19, 26 / 2 / 2025 5, 12, 19, 26 / 3 / 2025	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

