



沙田體育會 主辦

## 綜合瑜珈班

1. 從基礎練習開始，逐步走向進階訓練，並對不同程度進行針對性教學
2. 提升肌肉力量和控制力，核心力，增加關節靈活度，身體柔軟度
3. 改善/肩頸腰背痛/駝背/排腫消脂塑型瑜珈動作有助放鬆筋肌，讓身體更加軟，而是用於提升身型的美感使曲線形狀更好看。亦能強化核心肌群，有一般帶氧運動的效果，消耗熱量的作用，有助消除多餘的脂肪。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
2, 9, 16, 30 / 4 / 2025 7, 14 / 5 / 2025 11, 18, 25 / 6 / 2025 2 / 7 / 2025	三	14:45-16:00	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 (小班教學)

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」

電郵：[stald@yahoo.com.hk](mailto:stald@yahoo.com.hk) 網頁：[stsa.org.hk](http://stsa.org.hk)

電話：2691 5657

