



沙田體育會 主辦

伸展拉伸瑜珈班

伸展拉伸好處：

- 1 增加血液循環 - 防止肌肉痙攣和靜脈曲脹
- 2 提高身體靈活性 - 增加肌肉彈性及柔韌性
- 3 改善肌肉勞損點 - 提高肌肉伸縮 鬆解肌肉黏連
- 4 改善肩頸僵硬酸痛 - 預防肩頸勞損 肩周炎
- 5 改善體態 - 柔軟脊柱、改善圓肩駝背
- 6 舒緩減壓 - 舒緩腰肌、坐骨、腿痠酸、助眠上課須知：請自行攜帶瑜珈墊上課

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
21, 28 / 7 / 2025 4, 11, 18, 25 / 8 / 2025 1, 8, 15, 22 / 9 / 2025	一	11:00-12:15	10	8 人	\$800
17, 24, 31 / 7 / 2025 7, 14, 21, 28 / 8 / 2025 4, 11, 18 / 9 / 2025	四	11:00-12:15	10	8 人	\$800

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
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：本會提供瑜珈墊

