



沙田體育會 主辦

排毒瑜伽班

內容：

排毒瑜伽能增強免疫力，有助促進血液循環、腸道蠕動，排出身體內藏有毒素，並可減輕背部疼痛，緩解壓力，更可以鍛鍊身體線條變得更優美！適合任何初學者及有水腫問題人士。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
15, 22, 29 / 7 / 2025 5, 12, 19, 26 / 8 / 2025 2, 9, 16 / 9 / 2025	二	09:20-10:35	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 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：本會提供瑜伽墊

