



沙田體育會 主辦

全面伸展瑜珈班

- ✿ 舒展身心，釋放緊張緩解緊張與疼痛：透過深層的伸展練習，舒展緊張的肌肉，減輕身體的不適和疼痛。
- ✿ 提升柔軟度：增強肌肉和關節的柔軟度，讓身體更靈活，預防運動傷害。
- ✿ 改善姿勢：矯正不良姿勢，提升脊椎健康，增強身體的平衡感。
- ✿ 減壓放鬆：結合呼吸練習與冥想，幫助釋放壓力，提升內在的寧靜與和諧。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
2, 9, 16, 23, 30 / 10 / 2026 6, 13, 20, 27 / 11 / 2026 4 / 12 / 2026	五	11:00-12:15	10	8 人	\$800
19 / 9 / 2026 3, 10, 17, 24, 31 / 10 / 2026 7, 14, 21, 28 / 11 / 2026	六	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 電郵: esther_yu@stsa.org.hk

上課須知：本會提供瑜伽墊

