



田體育會 主辦

# 手平衡倒立班

課程簡介：有別於傳統瑜伽方法，

- 👤 導師會帶領大家透過肌肉功能動態原理，引導大家進入手平衡及倒立體式。
- 👤 如何有技巧去啟動身體肌肉，控制身體。
- 👤 如何安全進入及離開動作。
- 👤 按照各個同學身體狀況不同提供練習建議。
- 👤 平時大班所忽略的細節，由頭開始教起。

報讀建議：適合想改善倒立動作或練了 10 堂以上地面瑜伽的同學（從未接觸倒立也可）。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
1, 8, 15, 22, 29 / 4 / 2026 6, 13, 20, 27 / 5 / 2026 3 / 6 / 2026	三	09:30-10:45	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」

電話：2691 5657

電郵：[esther\\_yu@stsa.org.hk](mailto:esther_yu@stsa.org.hk)

網頁：[stsa.org.hk](http://stsa.org.hk) 上課須知：本會提供瑜伽墊上課

