



沙田體育會 主辦

綜合強化瑜珈班

課程內容及益處：

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. 每節課會透過瑜珈體式，配合瑜伽工具輔助體式進入或加強體式進階訓練
3. 提升肌肉力量和控制力，穩定性，增加關節靈活度，身體力量與柔韌平衡。
4. 舒緩肌肉疲勞痠痛，鬆解筋膜肌腱粘連。
5. 改善圓肩寒背，、預防肩周炎
6. 全面性的練習可提升身型美感曲線，強化核心肌群及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
20, 27 / 7 / 2026 3, 10, 17, 24, 31 / 8 / 2026 7, 14, 21 / 9 / 2026	一	09:30-10:45	10	8 人	\$800
2, 9, 16, 23, 30 / 7 / 2026 6, 13, 20, 27 / 8 / 2026 3 / 9 / 2026	四	14:15-15:30	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」

上課須知：本會場地提供瑜珈墊

電 郵：stsald@yahoo.com.hk

網 頁：stsa.org.hk

電 話：2691 5657

