



沙田體育會 主辦

纖體塑形瑜伽班

好處：增加體力；強化肌肉；靈活與穩定；排毒減脂；曲線美感；
調節情緒；紓舒緩壓；逆齡抗衰。

** 伸展全身的肌肉韌帶 塑造優美的身體線條 配合呼吸調節 再以
串連式子動作帶氧速進血液循環鍛練心肺功能 非常好的保健功效。

| 課程日期 | 星期 | 課程時間 | 堂數 | 名額 | 收費 |
|---|----|-------------|----|-----|-------|
| 2, 9, 16, 23, 30 / 4 / 2026 7, 14, 21, 28 / 5 / 2026 4 / 6 / 2026 | 四 | 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」

查詢電話：2691 5657

上課須知：本會提供瑜伽墊

電郵：esther_yu@stsa.org.hk

網頁：stsa.org.hk

