



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 / 7 / 2026 6, 13, 20, 27 / 8 / 2026 3 / 9 / 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

