



沙田體育會 主辦

基礎後彎班

- ✿ 從基礎開始 以呼吸結構 連接 以順位意識與根基安全精進，結合解剖學了解後彎系列相關技巧與順位
- ✿ 掌握根基的重要性做到無痛後彎，建立核心力量 打開胸腔肩髖關節
- ✿ 後彎中呼吸 凝視點及收束法的運用。如何利用輔助使用幫助後彎練習。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
17, 24 / 9 / 2026 8, 15, 22, 29 / 10 / 2026 5, 12, 19, 26 / 11 / 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

