



沙田體育會 主辦

綜合瑜珈班

- ** 綜合練習同時鍛鍊身體的內在力量、柔軟度、平衡和耐力，使身體更健康和靈活
- ** 幫助減輕壓力、焦慮和憂鬱，提高情緒穩定性，專注於身體的感覺和呼吸，這有助於提高專注力和自我意識，增強對身體和內心的感知。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
28 / 9 / 2026 5, 12, 26 / 10 / 2026 2, 9, 16, 23, 30 / 11 / 2026 7 / 12 / 2026	一	09:30-10:45	10	8 人	\$800
16, 23, 30 / 9 / 2026 7, 14, 21, 28 / 10 / 2026 4, 11, 18 / 11 / 2026	三	11:00-12:15	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 (小班教學)

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」

電郵：stsald@yahoo.com.hk

網頁：stsa.org.hk

電話：2691 5657

上課須知：本會提供瑜珈墊

