沙田體育會 主辦

手平衡倒立班

課程簡介：有別於傳統瑜伽方法，

🧘導師會帶領大家透過肌肉功能動態原理，引導大家進入手平衡及倒立體式。

🧘如何有技巧去啟動身體肌肉，控制身體。

🧘如何安全進入及離開動作。

🧘按照各個同學身體狀況不同提供練習建議。

🧘平時大班所忽略的細節，由頭開始教起。

報讀建議: 適合想改善倒立動作或練了 10 堂以上地面瑜伽的同學（從未接觸倒立也可）。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
25 / 11 / 2026 2, 9, 16, 23 / 12 / 2026 6, 13, 20, 27 / 1 / 2027 3 / 2 / 2027	三	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」

電話：2691 5657　　電郵 ：esther_yu@stsa.org.hk

網頁：stsa.org.hk　上課須知：本會提供瑜伽墊上課





