沙田體育會 主辦

伸展流瑜伽

＊＊在呼吸與流動中釋放流暢串聯中融入更深度伸展，保持身體熱度 延展脊椎、打開胯腿骶髂胝釋放腰背肩頸緊張 每個體式在流動中停留，感受肌肉更深層的舒展 ！

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
5, 12, 19, 26 / 11 / 2026 3, 10, 17, 24, 31 / 12 / 2026 7 / 1 / 2027	四	11:00-12:15	10	8 人	$800
6, 13, 20, 27 / 11 / 2026 4, 11, 18 / 12 / 2026 8, 15, 22 / 1 / 2027	五	14:15-15:30	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



