沙田體育會 主辦

伸展拉伸瑜伽班

伸展拉伸好處 ：

1. 增加血液循環- 防止肌肉痙攣和靜脈曲張 ；
2. 提高身體靈活性- 增加肌肉彈性及柔韌性
3. 改善體態- 柔軟脊柱 、改善圓肩駝背;
4. 改善肌肉勞損點- 提高肌肉伸縮 鬆解肌肉黏連
5. 改善肩頸僵硬酸痛- 預防肩頸勞損/肩周炎;
6. 舒緩減壓- 舒緩腰肌 、坐骨 、腿瘀酸 、助眠

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
4, 11, 18, 25 / 11 / 2026 2, 9, 16, 23 / 12 / 2026 6, 13 / 1 / 2027	三	16:30-17:45	10	8 人	$800
20, 27 / 11 / 2026 4, 11, 18 / 12 / 2026 8, 15, 22, 29 / 1 / 2027 19 / 2 / 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
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



