

大埔體育會 陳麗媚導師 合辦

伸展健體班

透過不同的伸展動作，將身體各部位的肌肉加以適度伸展，達到放鬆的效果，能讓我們消除疲勞和釋放壓力。並且鍛鍊身體重要的肌肉群，增加柔韌性、穩定性和協調性，使身體活動更加靈活。

| 編號 Code | 活動名稱 Course | 日期 Date | 星期 Day | 時間 Time | 堂數 Session | 會員 Member | 非會員 Non Member | 單堂 Single Lesson |
|------------|----------------|----------------------|-----------|-------------|---------------|--------------|----------------------|------------------------|
| SE7 | 進階班 | 9,16,23/6 (2,30/6停課) | 二 Tue | 10:00-11:30 | 3 | 300 | \$320 | \$130 |
| SE8 | 基礎班 | 4,11,18,25/6 | 四 Thu | 15:00-16:30 | 4 | 400 | \$420 | \$130 |

對象：12歲或以上

導師：陳麗媚 或其他合資格導師

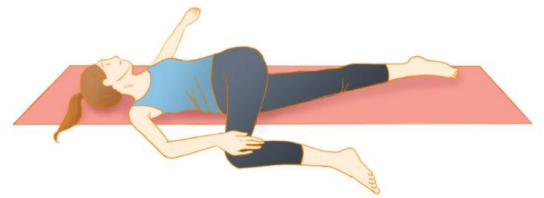
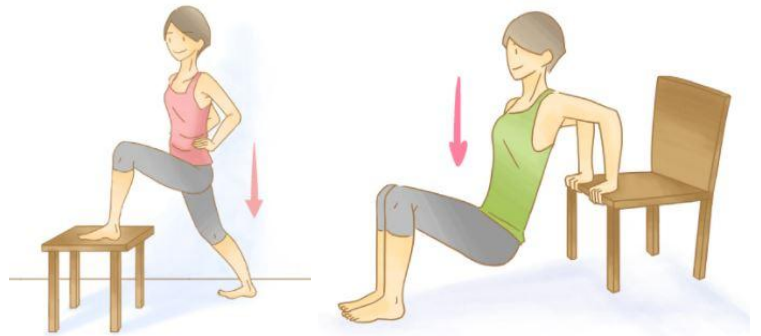
服裝：輕便運動服裝

地點：活動室 Function Room

名額：20人

備註：了解自己的身體狀況（尤其是慢性病患者）。由於個人的健康及體能狀態各異，應選擇自己能夠應付的運動強度

(*進階班除基本伸展鍛煉外，還包含一些瑜伽和普拉提動作，學員應自我衡量是否能應付，否則建議先報讀基礎班。)



如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理。