

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<br>Code | 活動名稱<br>Course | 日期<br>Date           | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 堂數<br>Session | 會員<br>Member | 非會員<br>Non<br>Member | 單堂<br>Single<br>Lesson |
|------------|----------------|----------------------|-----------|-------------|---------------|--------------|----------------------|------------------------|
| SE7        | 進階班            | 14,21,28/7 (7/7停課)   | 二<br>Tue  | 10:00-11:30 | 3             | 300          | \$320                | \$130                  |
| SE8        | 基礎班            | 9,16,23,30/7 (2/7停課) | 四<br>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

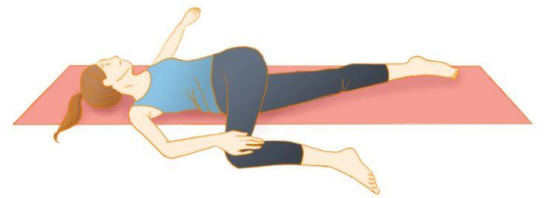
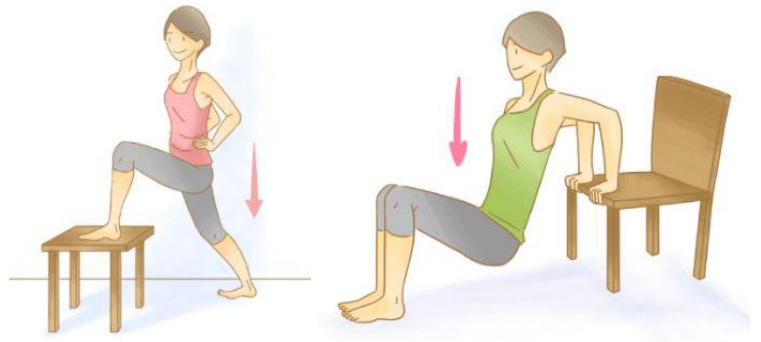
名額：20人

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。