



大埔體育會 陳瑞雲導師 合辦

瑜伽養生球班 Fitball Course

編號 Code	活動名稱 Course	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
FT1	瑜伽養生球	三 Wed	14:00-15:00	9,16,23,30/9 (2/9停課)	4	\$400	\$420

Fitball 練習再度登場

- 課程:
1. 肌力、控制與協調
 2. 伸展、舒緩與舒壓
 3. 靈活關節，改善體態
 4. 身心與肌肉的平衡
 5. 改善不良姿勢帶來的不適



導師: 陳瑞雲導師

服裝: 輕便運動服裝 (可能有身體接觸, 建議帶備毛巾)

瑜伽球第一堂由導師提供, 其後需自行購買, 詳情可向導師查詢

地點: 活動室 Function Room

資格: 12歲或以上

名額: 20人



備註: 請參閱訓練班注意事項

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。