



旺角街坊會陳慶社會服務中心
九龍大角咀福全街45號電話:23953107
2021年10至12月瑜伽班課程



課程編號：
21AP1003

星期二 Power yoga

星期二 瑜伽



對象：
15至59歲人士

時間：
8:10至9:10pm

日期：19/10/2021
(逢二)

地點：中心

費用：
\$600 (會員)
\$680 (非會員)

對象：
15至59歲人士

課程編號：
21AP1004

日期：19/10/2021
(逢二)

內容：
一系列流暢的式子織在一起，
使修習者除可獲得力量與柔和之間的平衡。
只要持續下去，是開啟瑜珈生活的美好關鍵。
歡迎大家帶著輕鬆的心，一件小地墊，
一起體會這趟內在意識轉化的旅程。

內容：
Power yoga(強力瑜伽)主要在強調改善內臟及各器官的功能，某些式子姿勢對於強化腹、背肌、脊椎已被運動醫學界證實極為助益。長期規律地實踐，不但可以促進心肺適能，改善肌肉適能，增進柔軟度，減少體脂肪，更可舒解緊張及壓力，因此，強力適能瑜伽是使身心健康的最佳運動。

時間：
7:00至8:00pm

堂數：
12 堂

費用：
\$600 (會員)
\$680 (非會員)



頁數：
好慶誌49頁

堂數：
12 堂

- 備註：**
- 1) 學員須穿著輕便衣服
 - 2) 每堂須自攜地墊及瑜伽磚上課
 - 3) 自備鞋袋

地點：中心

頁數：
好慶誌48頁

