



屯門大興花園第二期業主立案法團 主辦



# 瑜珈班



日期	時間	年齡	堂數	名額	費用 (HK\$)
10/7/2019 至 11/9/2019 (逢星期三)	晚上 8 時 至 晚上 9 時 15 分	15 歲或以上	10	8 - 25 名	\$650
	晚上 9 時 15 分 至 晚上 10 時 30 分				

**截止報名日期：8/7/2019**

瑜伽乃集減壓、修身、養神及增柔軟度的運動。只需騰出點點時間，以瑜伽把身體作出內外的整理、調適，不但可消除煩悶的心情，更令身心各細胞活躍起來。長期練習，更有助回復肌肉的彈性及富修身的功效。

**導師資格：**司徒瑞英小姐 (Donna)  
(持香港教練協會認可導師資格)  
(現時在多個中心、學校及會所任教有關課程)

**上課地點：**本花園商場三樓多用途遊戲室

**上課安排：**學員需於上課前 10 分鐘到達上課地點報到

**停課安排：**若香港天文台發出 8 號或以上颱風訊號/黑色暴雨時，  
瑜珈班立即停課，而不作另行通知。課程將會順延一堂。

**補課安排：**若因天氣影響而停課，管業處會按照實際情況安排補堂；  
學員如因病或因事請假缺席，則不獲補堂，費用亦不回退。

**報名方法：**帶同有效住戶證親臨第一座管業處索取報名表格，於報名時將  
已填妥的報名表格連同所需款項交予管業處，繳費作實，先到先得，  
額滿即止，恕不接受電話報名。

學員需穿著輕便衣服，帶備毛巾及瑜珈地墊一塊。

如因人數不足而取消課程，學費將原數退還。除課程取消外，已繳費用概不發還。



如有任何查詢，歡迎致電 2465 2233 與管業處聯絡。

張貼日期至 2019 年 7 月 10 日