



屯門大興花園第二期業主立案法團 主辦



# 瑜伽班



日期	時間	年齡	堂數	名額	費用 (HK\$)
18/4/2012 至 20/6/2012 (逢星期三)	晚上 8 時 至 晚上 9 時 15 分  晚上 9 時 15 分 至 晚上 10 時 30 分	15 歲或以上	10	8 - 20 名	\$440

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：本花園商場三樓寫字用途遊戲室**

**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，  
瑜伽班立即停課，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，管理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。**

**報名方法：帶同有效住戶證親臨第一座地下管理處索取報名表格，於報名時將已填妥的報名表格連同所需款項的劃線支票(支票抬頭「佳定物業管理有限公司-大興花園第二期」)交予管理處，繳費作實，恕不接受電話報名，先到先得，額滿即止。**

學員需穿著輕便衣服，帶備毛巾及瑜伽地墊一塊。

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 與管理處聯絡。



張貼日期至 2012 年 4 月 18 日