



扭轉瑜伽

本課程的瑜伽動作以扭轉Twisting為主題，好處能深層按摩脊柱和內臟，恢復脊柱的自然活動範圍。同時能讓頸部、肩頸、胸部區域有良好的舒展，有助於神經系統的放鬆。此課適合任何經驗的瑜伽練習者，以及練習其他運動的人士。請穿著合適的運動衣服及鞋，本中心會提供瑜伽墊、踏板等運動用具。

運動強度：♦♦

熱量消耗：♦♦

逢星期一；每星期一堂

晚上 7:30-8:30 (共1小時)

\$100/堂 每月按堂數收費



上課地點：香港灣仔軒尼詩道22號3樓
(金鐘地鐵站F1出口步行3分鐘)



WhatsApp 69548706 報名

免責聲明

本中心會盡力保障參加者在活動時的安全。惟參加者本人或其監護人亦應了解參加者的身體狀況，並自我評估是否適合參加相關活動。在參與活動時必須願意和遵守所定的一切章則，並聲明個人的健康及體能良好，適宜參加已報名的活動。參加者在活動進行期間，如因有不負責任或違規等行為、個人疏忽、健康或體能欠佳，而引起自己或他人財物受損或傷亡，本中心無須負責。參加者明白如對本身能力或其他方面有懷疑時，應在參與活動前，徵詢醫生及其他專業人士的意見，並盡早通知活動負責職員。本中心保留一切安排及最終決定的權利。

Last Update: 8/2023