



# 深層伸展瑜伽

瑜伽好處多，能幫助提升身體的柔軟度、平衡感和肌力，亦有舒壓等功效。此課堂適合初學者，重於伸展和放鬆緊繃的肌肉和肌腱。透過一系列深度伸展和溫和的姿勢，它將幫助您釋放緊張並提高靈活性。

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：◆◆

**A班** 逢星期五；每星期一堂

晚上 6:30-7:30(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