

## 康樂會瑜珈班招生

時間：自 110 年 10 月 05 日至 110 年 12 月 30 日止(三個月)

每週二、四中午 12:10 ~ 13:10

地點：綜合體育館三樓籃球場

**\*\* (如遇疫情停課，恕不退費，留待下期酌減)**

課程簡介：

哈達瑜珈，強調體位法的練習，使身體從頭到腳都得以練習，改善身體不正確的姿勢，消除腰酸背痛，肩頸僵硬，進而達到身心舒暢的感覺。結合呼吸的調整，增加身體的含氧量，讓你更有活力去面對每天的挑戰。雕塑身體曲線，使身材更均勻，充滿信心，是很適合現代人來練習的瑜珈。

師資：張嘉惠老師（哈達瑜珈老師）

費用：1000 元(新生)三個月（現場報名繳費即可領取上課證）

：450 元(舊生:4-6 已繳費者，自備零錢，務請於本期完成舊課。)

報名：現場報名並繳交費用

\* 團購瑜珈墊一張 670 元（若有需要，請**提前**以 email 告知）

\* 新生歡迎**免費體驗**一堂課。

瑜珈班聯絡人：王健美

E-mail：sun@mail.ihp.sinica.edu.tw