

## 秀身瑜伽課程 (適合任何人士參加)

籍著細長柔和的呼吸練習，配合冥想，將日常生活中的壓力，得以舒緩，以達至身心平衡靈靜、調理身心。配合姿態練習，提高身體柔軟度和靈活度，提升秀美氣質。

日期：

A班：2月13日 - 4月16日

(逢星期四，1.5小時/堂，共10堂)

B班：3月13日 - 5月29日

(逢星期五，1.5小時/堂，共10堂)

時間：晚上7時30分至9時

費用：會員/家屬 \$650

非會員 \$700

報名/查詢電話：2392 3323

Whatsapp：6992 9979

\*學員須穿瑜伽或運動服裝及帶備毛巾一條

辦公時間：星期一至五 下午12時至晚上7時 (星期六及公眾假期休息)

會所地址：九龍深水埗長沙灣道43-45號長興大廈2字樓A、B室 (太子地鐵站E出口)

\*課程接受劃線支票付款，抬頭請寫『香港工會發展及服務中心』郵寄到會所地址，支票背後請填上中文姓名，電話號碼、報讀課程名稱及開課日期，以便跟進！

\*所有報名及交費後，除所報讀課程取消外，均不退回所繳費用，敬請垂注！