


瑜 珈 拉 提 斯


YOGALATES

Pilates 是一套鍛鍊腹背核心肌肉的運動，增強身體的穩定性及平衡力，強化腰背肌肉，改善腰背痛。YOGA 體或式透過收縮及伸展，配合呼吸，舒緩精神壓力。將兩者結合，不但強化核心肌肉且促進血液循環，更可預防運動受傷，改善柔軟度，從而塑造體型。

課程編號：17/054

 日期：2017 年 4 月 11 日至 5 月 9 日 逢星期二
時間：晚上 8-9
費用：\$550 (5 堂)

課程編號：17/055

 日期：2017 年 5 月 23 日至 6 月 27 日
逢星期二 (5 月 30 日除外)
時間：晚上 8-9
費用：\$550 (5 堂)

- 參加者宜對 Pilates 及 Yoga 有基本認識

查詢熱線：2772 3366

地址：九龍藍田復康徑 7 號地下



The Centre on
Health & Wellness
適健中心

