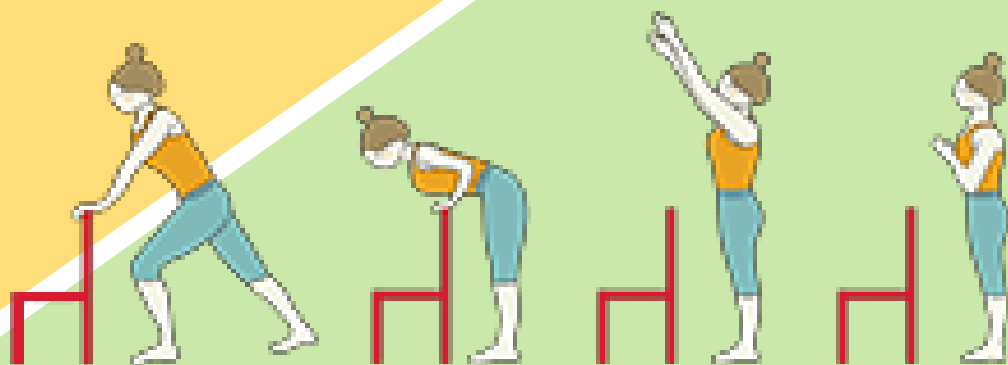




強脊 椅上瑜珈伸展班

舒展，增加活動幅度



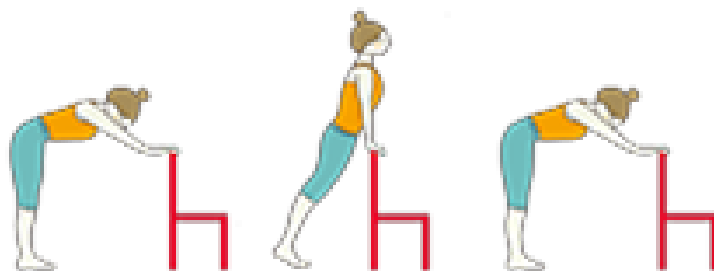
2017.5.20, 5.27
6.3, 6.10
(逢星期六，共4堂)

A 班:下午 2.00 至 2.50
B 班:下午 3.00 至 3.50

每班 10人
普通會員優先

中環史丹利街20號6樓 (全層)

報名查詢: 2794 4803 (與本會職員郭小姐聯絡)



瑜珈對都市人的身心靈有不同的益處，不過瑜珈動作一般比較大幅度及需要身體一定的柔韌性，未必適合風濕病病友，所以物理治療師利用椅子協助，設計一套瑜珈動作，希望風濕病病友可從中得到瑜珈嘅樂趣，同時亦享受到瑜珈為身體帶來嘅益處，以減低風濕病所帶來的關節困擾。

椅上瑜珈主要針對風濕病患者本身靈活性不足及欠缺身體協調而特別設計。椅上瑜珈整個運動療程旨在抽出不同的瑜珈動作，配合椅子作支撐或平衡，可令各病友更容易配合肌肉舒展及增加關節靈活性。整個運動內容包括胸肺擴張、平衡力及關節舒展三個部份。需要設備簡單，病友可在學習以後在家中或辦公室內自行練習，既安全亦可靠。

開班需知:

每班人數: 最少6人一班, 最多10人

收費: 每人\$200一期四堂

1. 上第一課時請出示繳費收條，以便核對。
2. 本中心職員可按需要，要求學員提供身分證明，以檢定學員資格。
3. 各課程只准其本人上課，不准別人代替或帶旁聽。如有特別需親友陪同上課，事先須得導師批准。
4. 如學員缺席課程，本中心恕不提供補課安排。
5. 當遇颱風或暴雨時，本中心課程處理如下: * 當紅色、黑色暴雨警告訊號、八號或更高風球懸掛時，中心會停止服務。* 如天文台於開課前 2 小時仍懸掛 8 號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，則該節課程停課。* 如天文台於上課時間內懸掛黑色暴雨警告訊號，所有已開課之課程仍須繼續上課。* 如因颱風或暴雨停課，本中心會於兩星期內通知學員補課安排。
6. 請愛護本中心各項設備，遵守秩序及各項規則。否則，本中心有權終止其上課權利，一切費用恕不退還。
7. 室內不准吸煙及飲食。
8. 為保持安靜，上課時請關掉傳呼機及手提電話響鈴，如需使用，請到室外。
9. 請自行保管隨身物件，若有遺失，本中心恕不負責。
10. 課程進行期間，不可錄音、錄影或拍攝。