



Special Interest Courses

特別興趣科課程

Yogilates 運動 Yogilates Exercise

本課程將Yoga和Pilates兩種運動結合，強調呼吸的調整，靈活彈性及精神集中，再加上舞步動作，令運動更富趣味性，且能美化身體線條及達到纖體的效果。

導師：澳洲體適能專業教練學院導師

全課程七講，有下列兩組上課時間：

- **A班：**逢星期一
(下午二時半至三時四十五分)
三月八日開課(SYLA/3)
- **B班：**逢星期一(下午六時四十五分至八時)
三月八日開課(SYLB/3)
- 學費：\$380



24、42式太極拳溫習班 Yeung's Tai Chi - Revision Class

此課程教授以太極拳24式及42式為主，歡迎有太極基礎之同學參加。

導師：陳張慰慈女士

- 全課程七講，逢星期二(下午二時半至四時半)
- 三月九日開課(STCYR/3)
- 學費：\$380

16式太極劍 Yeung's Tai Chi Sword

本課程教授16式太極劍，歡迎新舊同學參加。

導師：陳張慰慈女士

- 全課程六講，逢星期四(上午十時半至十二時半)
- 三月十一日開課(STCW/3)
- 學費：\$330