



您準備好了嗎?

親愛的中華學苑家長們，

嶄新的2017，正是開始鍛鍊身體的好時機！

十週的課程讓你體驗瑜珈的魔力！

孩子們努力學習，爸爸媽媽們把握當下，擁有健康就在現在！

Yoga Fitness 活力瑜珈

Time: Sunday 1:45-2:45pm

Place: MS112

強化全身的氣血循環，循序漸進地讓身體覺醒，達到身心靈的真正平衡。連貫的動態體姿並結合強而有力的呼吸法，鍛鍊身心與呼吸。對鍛鍊心肺功能、體力與耐力及有助益，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。適合所有運動習慣的一般人。



每堂課收費\$9 (\$9/lesson)

十週課程預繳\$80 (\$80/ 10 lessons)

6人成行即開班

Contact: celinew2012@gmail.com

if you are interested.