**澳門五洲傳奇演藝教育中心**

Yoga Fit 有營瑜珈

課程編號：M05 導師：倫藻妮、林沁儀

瑜珈+有機食療= Yoga Fit有營瑜珈

本課程每節課，中心特別為學員免費供應，由營養專家特別設計之有營健康菜式系列，乃融合瑜珈及健康食療體驗 (素食學員需於報名時聲明)

課程運用教學技巧把瑜伽及普拉提斯兩種低強度運動結合。普拉提斯是一種強化身體核心（軀幹）、伸展脊柱、建立肌肉線條和提升關節、肌腱柔軟度的運動；也是有助康復背、膝、臀、肩和減低再次受傷的壓力，同時有效幫助身體肌肉平衡發展的運動。

瑜珈式子是一種有效的伸展運動，而且也能鍛煉肌肉和肌腱，保持脊柱和關節的柔軟性及改善血液循環。

課堂目的 －伸展和塑造肌肉線條，提升體內循環系統功能，強健背部肌肉

**＊本課程為每位學員免費提供一份有營膳食**

課程編排 － 7月14日至8月8日 (共12節)

8月11日至9月5日 (共12節)

A班

逢星期一、三、五

11:30 – 12:30

B班

逢星期一、三、五

13:10 – 14:10

＊學員可自行選擇每週的上課時間

課程時間 － A班

14 / 07 (一) 16 / 07 (三) 18 / 07 (五) 21 / 07 (一)

23 / 07 (三) 25 / 07 (五) 28 / 07 (一) 30 / 07 (三)

01 / 08 (五) 04 / 08 (一) 06 / 08 (三) 08 / 08 (五)

B班

11 / 08 (一) 13 / 08 (三) 15 / 08 (五) 18 / 08 (一)

20 / 08 (三) 22 / 08 (五) 25 / 08 (一) 27 / 08 (三)

29 / 08 (五) 01 / 09 (一) 03 / 09 (三) 05 / 09 (五)