

華仔天地【伸展頸，肩膊工作坊】課程

親愛的會員：

有見大家於工作及生活上，看電視，用電腦及手機的時間越來越長，長時間維持同一姿勢，容易使肌肉疲勞，痠痛，甚至受傷，故本會現特別開辦【伸展頸，肩膊工作坊】課程，讓大家可透過伸展運動，緩緩僵硬的肌肉，令身體更柔軟，改善酸痛及日常不良姿勢。

為使會員能與家人或朋友一起分享學習伸展的樂趣，**歡迎會員與一位非會員報名參加**，名額先到先得，報名從速！

基本課程內容

1. 集中改善肩頸最绷紧部位
2. 有效改善肩部活動幅度及靈活性
3. 舒緩頸部壓力
4. 改善長期用手機及電腦引致不良姿態



**** 學員須自備〔瑜珈地墊及長毛巾〕以作伸展輔助。**

堂 數： 共 1 堂
課程日期： 2016 年 4 月 23 日(星期六)
時 間： 早上 11:30 至中午 12:30 (1 小時)
地 點： 華仔天地九龍灣會址
費 用： 每人港幣\$100 元正〔會員〕
每人港幣\$150 元正〔非會員，必須與華仔天地會員一同報名〕
名 額： 15 人
導 師： 吳詠儀專業導師親自教授

截止報名： 2016 年 4 月 20 日(星期三)下午 6 時正

報名辦法：

1. 請於截止報名日期或之前親臨或授權他人到本會報名及繳交費用(只接受現金繳款)，每張表格可接受 2 位人士報名。
2. 2016 年之會員，均可以個人名義或攜伴報名參加。

重要事項：

1. 若報名人數不足，本會保留取消課程之權利，已繳交之款項均會全數退回參加者。
2. 參加者以繳費作實，一經付款，所有款項概不退還。所有未能於指定限期內繳費者，均作放棄論，敬希注意。
3. 參加者請於上堂前 15 分鐘到達本會。
4. 上堂前一小時內，不要吃得太飽。
5. 上堂時請穿著舒適的運動服裝，短褲(褲腳不要太鬆或太緊)、Tee 亦可，及穿著襪子。
6. 如懷有身孕或剛生育者，報名參加前請先徵詢醫生意見。
7. 參加者如因其個人疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時受傷，一概與本會或導師無關。

任何疑問，請於辦公時間致電 2711-0309 / 傳真: 2761-3165 或電郵：info@awc618.com

華仔天地 謹啟
12-04-2016

✂

華仔天地【伸展頸，肩膊工作坊】課程 報名表格

會員號碼 (或填“非會員”)	姓 名	身份証號碼	聯絡電話