

# 華仔天地想你身心健康

## 【伸展頸肩膊】延續課程

親愛的會員：

我們再次繼續推出【伸展頸肩膊】延續課程，讓大家透過伸展運動，舒緩因工作、家務所引致的肌肉僵硬、酸痛。曾參加課程的會員表示伸展動作讓身體更柔軟，減緩酸痛及糾正日常不良姿勢。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. 集中改善肩頸最紮緊部位
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〕。

堂數： 共 4 堂(星期六)  
課程日期： 2016 年 12 月 3 日、17 日 / 2017 年 1 月 7 日、21 日  
時間： 早上 11:00 至中午 12:30 (1-1/2 小時)  
地點： 華仔天地九龍灣會址  
費用： 每人港幣\$480 元正〔會員〕  
每人港幣\$780 元正〔非會員，必須與華仔天地會員一同報名〕  
名額： **10 人**  
導師： 吳詠儀專業導師親自教授

**截止報名： 2016 年 11 月 19 日(星期六)下午 6 時正**

### 報名辦法：

1. 請於截止報名日期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 位人仕報名。
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. 參加者以繳款作實，一經付款，所有款項概不退還。
4. 參加者請於上堂前 15 分鐘到達本會。
5. 上堂前一小時內,不要吃得過飽。
6. 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。
7. 如懷有身孕或剛生育者，報名參加前請先徵詢醫生意見。
8. 參加者如其個人疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時受傷，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](mailto:info@awc618.com)

華仔天地 謹啟  
02-11-2016

✂

### 華仔天地【伸展頸肩膊】延續課程 報名表格

會員號碼 (或填“非會員”)	姓名	身份証號碼	聯絡電話