

## 普拉提健體班章程

課程內容：透過運用普拉提(Pilates)的動作訓練和呼吸法，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，加強股肉力量，使脊椎變得柔韌，並糾正身體不良的姿勢，改善和減低腰背痛的情況。

課程	日期	時間	地點
P-001	逢星期一	10:30am - 11:30am	灣仔體育總會 (香港銅鑼灣摩頓臺)
P-002	逢星期一	2:30pm - 3:30pm	
P-003	逢星期二	3:00pm - 4:00pm	
P-004	逢星期四	10:30am - 11:30am	

對 象：16 歲或以上

費 用：港幣 360 元正(共 6 堂)

名 額：每班 10-12 人

導 師：由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師

- 報名辦法：
1. 親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名  
地址：香港銅鑼灣摩頓臺  
辦公時間：星期一至五上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 6 時；  
星期六上午 9 時至下午 1 時
  2. 郵寄報名：填妥報名表格後，連同參加費用的劃線支票(抬頭「灣仔體育總會有限公司」)，寄回香港銅鑼灣摩頓臺灣仔體育總會，信封註明「普拉提健體班」。

備 註：

1. 參加者須先加入並成為本會會員方可參加(普通會員每年\$80、長者及全日制學生每年\$20、永久會員每位\$1000)
2. 若報名人數不足，本會有權取消有關課程，參加者將獲通知及退款，惟已交的會員費用則不獲退回。
3. 本會保留取消或延期各課程之權利，參加者不得異議。
4. 惡劣天氣安排：如天文台掛起 1 號或 3 號颱風訊號，黃色或紅色暴雨警報，課程維持正常；如天文台掛起 8 號或以上颱風訊號，或黑色暴雨警報，課程將延期至另行通知。
5. 本章程如有未盡善之處，本會有權按情況作出修改。



灣仔體育總會

## 報名表格

本會專用  
總金額：\_\_\_\_\_

收據編號：\_\_\_\_\_

繳費日期：\_\_\_\_\_

負責人：\_\_\_\_\_

訓練班名稱：\_\_\_\_\_ 訓練班編號：\_\_\_\_\_ 會員證號碼：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_(日)\_\_\_\_(月)\_\_\_\_(年) 年齡：\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

備註：閣下所提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當活動取消後處理退款作核實身份之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予任何人士。請確保閣下所提供的個人資料正確及讓本會職員能夠與閣下聯絡，否則本會可能無法處理閣下之申請。

### 參加者聲明

本人 \_\_\_\_\_ (參加者姓名) 同意參加上述訓練班，並聲明本人健康及體能良好，適宜參加上述活動。如因本人疏忽、健康或體能欠佳，或參與此活動時出現任何意外所引致的傷亡及損失，本人不作追究。所有主辦、協辦及資助機構均無須負責。本聲明免除主辦單位與所有人員相關的法律責任。

*\*未滿18歲之參加者，必須由家長/監護人確認及同意方參加*

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

家長/監護人簽名\*：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

家長/監護人姓名\*：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_