

瑜伽訓練班章程

透過瑜伽的呼吸法、動作和冥想互相配合的一種伸展運動，可以塑身、強生健體、加強身體細胞機能代謝，舒緩身體各部位的痛楚不適，對鬆弛肌肉、減輕壓力有莫大幫助。

課程內容：課程主要是透過學習瑜伽集中提升學員肌肉耐力，以及建立正確的姿勢。課程深入淺出，教練亦會因應學員能力而作適當調整。

課程	日期	時間	地點
瑜伽訓練班 (Y-002)	逢星期二	7:30pm - 8:30pm	灣仔體育總會 (香港銅鑼灣摩頓臺)

教 練：黎好曼小姐

對 象：16 歲或以上

費 用：港幣 400 元正(共 8 堂)

名 額：每班 12 人

- 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「瑜伽訓練班」。
 3. 傳真或網上報名： 填妥報名表格後，可電郵至 info@wcsf.org.hk 或傳真至本會(Fax: 2388 6375)。凡傳真或網上報名之參加者，需於登記後五個工作天內完成繳交費用。(可郵寄支票或親身到本會繳交費用)

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。

查詢電話：2388 1875

電郵：info@wcsf.org.hk



灣仔體育總會

本會專用
學員編號：_____
收據編號：_____
開班日期：_____

瑜伽訓練班 報名表格

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：_____