



香港中文大學教職員會所

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
STAFF COMMON ROOM CLUB

普拉提初級入門班

Pilate for beginners

本課程旨在通過修習普拉提，鍛煉肌肉及身體的柔韌度，讓學員能在輕鬆的環境下練習普拉提動作，從而糾正身體姿態，放鬆腰部、頸部，解決由於長時間在辦公桌和電腦前工作而導致的肌肉發展失衡及肩部問題，並收緊手臂、腹部的鬆弛肌肉。(本課程適合初學者參加)



導師 / **Instructor:**

黃家偉先生

AFPA 美國運動醫學學會私人體適能教練、FISAF 澳洲體適能私人教練、IHFI 國際康體專業學院私人體適能教練、香港適能瑜伽總會及其它國際認可專業資格，為多間私人會所及多間醫院擔任普拉提教練/運動指導員十多年，教學經驗豐富。

Mr. Gary Wong

Professional Pilate teacher with over 10 years experience & awarded professional qualifications on fitness coaching from AFPA, Australia, IHFI and other international recognized organizations.

主要授課語言 / Main Language of Instruction:

廣東話 / Cantonese

課程日期 / Date:

(2009) 4/12, 11/12

(2010) 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2

(逢星期五，共八堂)

(2009) Dec. 4, 11

(2010) Jan. 15, 22, 29 & Feb. 5, 19, 26

(Every Friday, 8 lessons in total)

時間 / Time:

下午六時正至七時正 (每堂1小時)

6:00 p.m. to 7:00 p.m. (1 hours per lesson)

地點 / Venue:

藝術行政主任辦公室(邵逸夫堂) - 排練室
Rehearsal Room, Office of The Arts Administrator
(Sir Run Run Shaw Hall)

費用 / Fees:

\$500 (member) / \$550 (member's guest)

名額 / Quota:

10 - 15 人 (先到先得，額滿即止) /

10 - 15 persons (First come, first served)

截止報名日期 / Deadline for Registration:

27. 11. 2009

查詢電話: 2603 6528

備註: 學員請自備軟地蓆或大毛巾

回條 (Reply Slip)

致: 教職員會所會員辦事處 (雅禮賓館) /

電話 / Enquiry: 2603 6528

To: Yali Guest House, SCR Membership Office

傳真 / Fax: 2603 5605

本人欲參加於二零零九年十二月四日開始之「普拉提初級入門班」，並同意所需費用總額將由本人二零一零年一月之薪金內扣除。 Please reserve a place and deduct the tuition fee from my January (2010) Payroll.

姓名 / Name: _____

會員號碼 / Member No.: _____

電話 / Contact No.: _____

簽名 / Signature: _____

Member's Guest (if any): _____

Issued Date: 3 November 2009