



太極氣功班

太極拳具有鬆弛緊張和焦慮心理的功效，長期練習活動比較慢的太極拳，對人體平衡控制，動作靈活性和心肺功能皆有幫助。

然而，太極拳有別於一般拳術，它是一種要需要思考的拳術，並不能單靠體力苦練就可以達到養生健體功效的。因此，適當的指導，絕對是成功的關鍵！

課程內容

腰 功：針對便秘，強化消化系統
 腿 功：針對膝蓋痛，強化膝蓋肌肉，下盤穩健
 站 樁：使人體內的生機盎然，加強免疫系統
 太極拳：拳架是滾動的球體練習
 理 論：深入淺出，講解各項練習的功效及方法

日期及時間：見上課時間表

時 數：每期10堂，每堂75分鐘

對 象：本課程屬初級程度，適合任何年齡人士參加

費 用：\$800 / 10堂

導 師：譚亮材先生

備 註：本班為持續課程，學員完成10堂後可繼續課程



歡迎插班

學費按比例收取，
詳情請向中心查詢

2-5月份(逢星期二、星期四開班)

19:15 - 20:30

2-5月份(逢星期六開班)

11:00 - 12:15

15:00 - 16:15