

Hatha Yoga

哈達瑜珈

Hatha Yoga 屬於力量型瑜伽，著重鍛鍊身體不同部位肌肉，是當今世界最盛行的以調息與體位法為中心的動力瑜伽。

練習時身體置於一種平穩、安靜、舒適的狀態時，意識便會集中導向無限的本體之中，繼而舒緩生活中的消極意識，如惰性、極度悲觀等負面情緒。

歡迎插班

學費按比例收取，
詳情請向中心查詢

日期及時間：見上課時間表

時數：每期6堂，每堂60分鐘

對象：適合任何年齡人士參加 (*男女分班)

費用：\$480 / 6 堂

導師：Workshop by BoBo Sin team

註：1) 學員請自備大毛巾一條
2) 本班為常規課程，學員完成首6堂後可繼續課程

2-5月份(逢星期一至星期六開班)

10:30 - 11:30	11:00 - 12:00	11:30 - 12:30
12:00 - 13:00	12:30 - 13:30	13:00 - 14:00
13:30 - 14:30	14:00 - 15:00	14:30 - 15:30
15:00 - 16:00	15:30 - 16:30	16:00 - 17:00
16:30 - 17:30	17:00 - 18:00	17:30 - 18:30
18:00 - 19:00	18:30 - 19:30	19:00 - 20:00
19:30 - 20:30	20:00 - 21:00	20:30 - 21:30
21:00 - 22:00		

