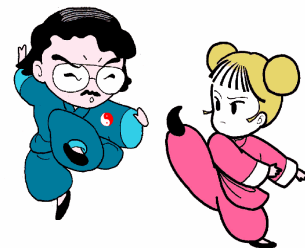


檔案編號：C05/10/130

日期：二零零五年十月十五日



楊式太極拳訓練班

楊式太極拳為運動之一，適合男女老少學習。太極拳全以柔和自然為本，以自然呼吸鍛練精神。柔和動作如推手動作以自然呼吸和順，夫慢而後能柔和，則筋骨舒展氣血調和，呼吸由此深長精神可以振奮。不斷學習亦可強身健體減少患病及腰酸背痛之苦，亦為養生之道。耍太極亦有助訓練平衡力，減低跌倒造成骨折的機會。新課程如下：

日期及時間：

- 由零五年十月十七日起，逢星期一晚上 8:30 至 10:00 [飯後班]
- 由零五年十月十九日起，逢星期三早上 9:30 至 11:00 [早晨班]

(每期四堂，每課一小時三十分)

地點：第二座平台康樂室

導師：林周龍先生

(林導師為楊式太極第六代傳人、香港太極拳總會頒發導師資格、現任康樂及文化事務署導師、香港楊式太極拳創會主席、北區楊式太極拳學會創會會長、元朗楊式太極拳創會會長、蓬瀛仙館義務導師，上水鳳溪中小幼學導師及粉嶺嘉盛苑等執教。)

費用：每期每位港幣\$180

名額：每班四人至十二人

(有興趣之業戶可於辦公時間內致電 2606 3731 管業處查詢，報名方式以先到先得為原則)

報名資格：歡迎住戶親友參加，持有有效住戶證之住戶優先報名參加，男女老幼均可。

備註：

- (1) 請以劃線支票繳費，抬頭人為“世邦魏理仕有限公司”(CB Richard Ellis Ltd.)。為善用本花園內康樂設施及應業戶之要求，本處故安排上述康樂活動。
- (2) 如因惡劣天氣影響未能按時上課，當日課程將會取消。本處會另擇日期安排補課。
- (3) 參加者須穿著合適衣服。
- (4) 課程以全期計算，已繳交之費用恕不退還。
- (5) 如學員不能出席課堂，該堂作放棄論及不會有任何補課。已繳交之學費恕不退還。
- (6) 住戶親友之一切行為須由陪同之住戶負責。
- (7) 學員參加太極班課程而引致一切傷亡，管業處及業主立案法團均不會負任何責任。
- (8) 當課程進行時，康樂室暫停對外開放。不便之處，敬請原諒。

