



春夏季全新網上課程，足不出戶，輕鬆上課

春瘟人倦，更要多動身體，才能保持身體的良好機能，愉快渡過每一天。本館推出全新網上課程，大家可以足不出戶跟隨教練在家參與練習，得到最好的運動效果。

【課程特色】

- 全新網上課程，只需要連線，即可上課；
- 避免人多擠踴的公共交通工具，省錢省時間，隨時隨地在家輕鬆參與；
- 課程內容豐富，總有一課適合；
- 靈活施教，照顧不同學生的能力、身體素質需要。

【課程簡介】

太極拳基礎班：東岳太極拳五功八法，一課一式，輔以體能鍛鍊。

健身氣功班：八段錦及其他氣功課程，特別適合欠缺運動人士，輔以體能鍛鍊。

辦公室午間減壓伸展班：午餐後輕鬆動一動，舒緩上午工作疲憊，幫助消脂減壓。

【上課時間】逢星期三、四及六，不同時段均有課程。每課為 45 分鐘。

【上課方法】網上直播課程，只需連線即可參與。

【收費】月費港幣 800 元，可任意選擇一個月 6 節課。連續報名三個月的學員，在課程完成後可獲價值港幣 1,200 元私人教授班乙課(60 分鐘)。一對一練習，得到更理想的鍛鍊效果。

4 月 30 日前報名享首月優惠，只需付港幣 500 元，即享一個月無限節數上課。

【報名方法】請致電 2302 3011 或 Whatsapp56102920 報名。

~~~~~  
美國哈佛大學醫學院指太極對人體健康的八大好處：

- 改善神經系統，預防腦退化
- 同時鍛鍊身、心，提升集中力
- 改善人體平衡，抗抑鬱、改善睡眠質素
- 改善坐、行、立的姿勢，治療頸、背、坐骨神經痛
- 提升腰腎力量(core)，提升精力
- 提升心肺功能、強化呼吸系統，降血壓
- 有氧運動，強化肌肉、骨骼，防跌、防止骨質增生
- 改善消化、吸收、排泄系統，緩解慢性病痛

原文網址：<https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/an-introduction-to-tai-chi>



# 東岳太極拳文化館

## Dong Yue Tai Chi Studio

春夏季課程時間表 - 2020 年 4 月(全新網上課程，已接受報名)

| 日期/<br>時間 | 星期三                                       | 星期四                       | 星期六                                        |
|-----------|-------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|
| 備註        | 魏教練駐館                                     | 魏教練駐館                     | 魏教練駐館                                      |
| 上午        | 10:15 - 11:00<br>東岳太極拳基礎班                 | 10:15 - 11:00<br>東岳太極拳基礎班 | 9:15 - 10:00<br>東岳太極拳基礎班                   |
|           | 11:30 - 12:15<br>東岳太極拳基礎班                 | 11:30 - 12:15<br>東岳太極拳基礎班 | 10:00 - 12:00<br>6COTSa(實體班)<br>陳式太極劍 49 式 |
| 下午        | 13:15 - 14:00<br>輕鬆拉筋伸展班                  | 13:15 - 14:00<br>輕鬆拉筋伸展班  | 13:00 - 13:45<br>八段錦拉筋班                    |
|           | 14:00 - 15:15<br>3CWGp_1(實體班)<br>東岳太極拳基礎班 | 14:30 - 15:15<br>八段錦拉筋班   | 14:15 - 15:00<br>東岳太極拳基礎班                  |
|           | 15:45 - 17:00<br>3CWGp_2(實體班)<br>東岳太極拳基礎班 | 15:45 - 16:30<br>東岳太極拳基礎班 |                                            |
| 晚上        | 18:00 - 18:45<br>八段錦拉筋班                   | 17:00- 17:45<br>東岳太極拳基礎班  |                                            |
|           | 19:15 - 20:00<br>東岳太極拳基礎班                 | 18:45 - 19:15<br>東岳太極拳基礎班 |                                            |