婦女服務聯會
Women Service Association
（非牟利慈善團體）
於搜尋欄內輸入婦女服務聯會後按 讚好 即可接收本會最新資訊
網址：http://www.wsa.org.hk 電郵：wsa@wsa.org.hk

哈達自療瑜伽班

在忙碌的生活中片刻放鬆，透過式子伸展配合呼吸，得到最有效放鬆。伸展令關節柔軟，減低筋骨酸痛和扭傷機會，呼吸將養份帶入體內，促進新陳代謝排毒， 不須高難度亦可得到最好效果。

由資深導師梁少薇教授

日期：2016年 8 月份時間及收費

地點	時間
青衣中心	逢星期一 上午 10:00-11:30
葵涌邨雅葵樓	逢星期三 上午 10:00-11:30
葵芳中心	逢星期二 晚上 7:00-8:30
葵芳社區會堂	逢星期四 上午 9:00-10:30

對象：有興趣之人士

費用：$320/(8 堂) (會員)
$380/(8 堂) (非會員)

*學員需自備瑜珈墊，本會亦可代為購買

查詢及報名

葵涌石蔭路 75 號金祿樓 2 樓 電話：2489 9973
葵涌葵涌邨雅葵樓 3 號地下 電話：2428 0011
青衣長康邨康盛樓地下 10-14 號 電話：2449 0818