



香港道教聯合會圓玄學院第二中學家長教師會
HONG KONG TAOIST ASSOCIATION
THE YUEN YUEN INSTITUTE NO.2 SECONDARY SCHOOL
PARENT-TEACHER ASSOCIATION

家字第二十四號

家長通函家長教師會「韓式瑜珈班」事宜

敬啟者：本會擬為各家長及老師舉辦「韓式瑜珈班」。課程內容包括：透過深層伸展運動、深呼吸、拍動熱身和搖動練習，使學員恢復良好血液循環，增強身體柔軟度、提升平衡力及鬆弛神經。體腦瑜珈注重強化核心力量，增加身體免疫力，調節姿態以及恢復良好血液循環和改善壓力舒緩不適等。歡迎對瑜珈有興趣人士參加，詳情如下：

課程內容：	深層伸展呼吸練習冥想及腦波震動等共八堂
開課日期：	2018年11月3、10、17、24日及12月1、8、15、29日(以上均為星期六)。
上課時間：	上午10:00~11:00
上課地點：	學校課室
課程導師：	趙佩清女士(領有瑜珈課程證書、伸展導師及私人伸展教練證書)
費用：	家長及老師\$320(8堂);非學生直系親屬\$400(8堂)
名額：	上限10人(最少有10個學員才開班)。
報名方法及日期：	中一至中五級網上報名，中六級參加者請於2018年10月19日前把回條直接交校務處張美玲小姐。交回條時暫時不用繳交費用，待確定開班後才通知學員繳交。
服裝：	輕便運動服
課堂用品：	本會會為各學員準備一張瑜珈墊或學員亦可自行準備
天氣：	如遇惡劣天氣或特殊情況，當教育局宣佈學校停課時，當天之瑜珈班將會取消；如懸掛八號或以上風球，『紅色或黑色暴雨』訊號，當天之課堂亦會取消；如因天氣問題而取消課節，將不設補課。
注意事項：	參加者與本課程需自行承擔風險，參加者須自行判斷健康情況是否適合參加而負上個人責任。如身體有以下情況如心臟病、糖尿病、高血壓、腰背痛及關節問題。請先徵詢醫生意見才決定是否參加此課程。另參加者須同意免除任何過失而對導師提出訴訟。
查詢詳情：	請致電校務處張美玲小姐(電話：2661 6038)查詢

此致
學生家長

香港道教聯合會
圓玄學院第二中學 家長教師會 謹啟

二零一八年十月十日

✍

【回 條】

家字第二十四號

敬覆者：有關家長教師會「韓式瑜珈班」事宜，業已知悉。

- 將會參加，並請通知我繳費詳情。參加者姓名：_____， _____
- 本人
- 不會參加。

此覆
香港道教聯合會
圓玄學院第二中學家長教師會

中 班 學生姓名：_____ ()
家長姓名：_____
家長簽署：_____
聯絡電話：_____

二零一八年十月 日