

# 宜蘭運動中心

## 泳池最新課程 水中瑜珈

### 水中瑜珈特色與好處：

- ◎ 台灣最新興水中運動
- ◎ 具墊上瑜珈練習的好處
- ◎ 結合水療法概念
- ◎ 結合水中運動治療概念
- ◎ 不需會游泳
- ◎ 不需會墊上瑜珈
- ◎ 可避免運動傷害產生
- ◎ 採丹田之氣練法

### 適合對象：

- ◎ 注重健康養生
- ◎ 樂齡族、銀髮族的首選（不須擔心有運動傷害）
- ◎ 脊椎、關節或靜脈曲張等問題
- ◎ 長期腰酸背痛
- ◎ 有肢體復健需求
- ◎ 需要紓壓放鬆、睡眠品質不佳
- ◎ 體重過重
- ◎ 喜歡墊上瑜珈或游泳

宜蘭運動中心 (室內溫水泳池)

地址：宜蘭市公園路 66 號

報名電話：03-9254566

請自備泳衣,泳帽,大毛巾

### 團體班 2019 年 7-8 月最新課表

星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師
一	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
二	17:50-18:45	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
三	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
五	11:00-11:55	9	\$ 2,700	\$ 350	Tracy
	12:30-13:25	9	\$ 2,700	\$ 350	Ivy
	20:10-21:05	9	\$ 3,150	\$ 400	Ivy
六	10:00-10:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Tracy
	11:00-11:55	9	\$ 3,150	\$ 400	Tracy
日	10:00-10:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Tracy
	11:00-11:55	8	\$ 2,800	\$ 400	Tracy
	12:30-13:25	8	\$ 2,800	\$ 400	Ivy