

Dance with the Pooh - Head Instructor: Winnie Yu

詳盡資料及全期時間表請瀏覽網址: www.dancepooh.ca / www.winnieyu.ca

烈治文山 - 極受歡迎的(第二年度)帶氧排舞運動班 - 九至十二月 - 2012

開課日期: 九月七日- [星期五] 11:15am - 12:05 noon / 12:15am - 1:05pm - Bayview Hill C.C.
九月十日- [星期一] 11:15am - 12:05 noon / 12:15am - 1:05pm - Bayview Hill C.C.
九月十三日- [星期四] 11:45am - 12:35am - Langstaff C.C. - (每星期共五日班)
*九月十三日- [星期四] 8:15pm - 9:05pm - Langstaff C.C. - (每星期只一夜班)

*** (適合 - 沒有跳舞經驗、熱愛運動學員參加)

上課時間: **50 分鐘.** ,

費用: 每堂 @ **\$1** [請備輔幣, 不設找續, 不設賣咭]

*請勿穿拖鞋、涼鞋、各款高跟鞋上課。普通運動鞋即可。

帶氧排舞運動班課程簡介:~

無需跳舞經驗、無需舞伴、不限年齡、簡易步法、易跳易明又好玩, 跟隨重節拍的音樂有助手腳關節靈活, 上課90%單一正面方向, 80%播放音樂跳舞, 無冷場, 無學不到的壓力, 無記憶不到舞步的顧慮....享受各種不同風格的舞曲, 全身運動促進血液循環, 強化心肺功能, 出汗排毒、伸展筋肌及燃燒脂肪, 消耗熱量從而纖體瘦身, 改善外貌與身形, 從而加強個人自信...定期進行帶氧運動, 對身心健康皆有長期裨益。

Richmond Hill - Bayview Hill C.C. & Langstaff C.C.

Sept.Dec. 2012 - Day & Night DancExercise Classes

LDEX Team's Instructors: Dodo W., Hilda K., Maphine S., Winnie Ho & Winnie Ye

Start Date: Sept.7- [Fri.] 11:15am - 12:05 noon / 12:15am - 1:05pm - Bayview Hill C.C.
Sept.10- [Mon.] 11:15am - 12:05 pm / 12:15pm - 1:05pm - Bayview Hill C.C.
Sept.13- [Thur.] 11:45am - 12:35am - Langstaff C.C. - (Day -5 Classes Weekly)
*Sept.13- [Thur.] 8:15pm - 9:05pm - Langstaff C.C. - (Night- 1 Class Only)

Description of Class: 50 Mins.

Fee: Special promotion! **Drop in @\$1** per class
[NO CHANGE PROVIDED, No Card Will Be Sold]