

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 - 創新的簡易健康排舞日 / 夜間工作坊 - 九至十二月 - 2012

開課日期: 九月十一日 - [星期二] 12:00noon - 1:00 pm / 1:10 - 2:10pm - Bayview Hill C.C.

九月十一日 - [星期二] 10:30am - 12 Noon - Langstaff C.C.

九月十三日 - [星期四] 10:30am - 12 Noon - Langstaff C.C. - (每星期共四日班)

夜間 十月十七日 - [星期三] 8:35pm - 9:35pm - Langstaff C.C.

夜間 十月十八日 - [星期四] 8:15pm - 9:15pm - Langstaff C.C. - (每星期二夜班)

*** (適合曾參加排舞運動班或有少許初班排舞經驗學員)

上課時間: 夜班 - **一小時** / 日班 - **一小時三十分鐘**.

每堂只教新排舞，即學即跳，**不復習**

如時間許可，可教一至五只舞蹈不等 [壹至四壁牆]

費用：每堂 (**一小時**) **\$2** [請備輔幣, 不設找續]

每堂 (**一小時三十分鐘**) **\$3** [請備輔幣, 不設找續]

*請勿穿拖鞋、涼鞋、各款高跟鞋上課。普通運動鞋即可，跳舞鞋更佳。

排排舞課程簡介:~

修身帶氧排排舞有助手腳關節靈活，強化心肺功能，增強體質，鬆弛神經、出汗排毒、伸展筋肌及增進人際關係，訓練腦部記憶系統，防止骨骼疏鬆。排排舞無需舞伴，適合任何年齡人仕在空餘時間參加之有益身心的群體活動。長期學習，有助頭腦醒健，動作敏捷，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，音樂又能陶冶性情；消除壓力；調節情緒...，優點未能盡錄，確為眾多運動之首選。

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

NEW EZ Fun Line Dance Workshop - Sept.- Dec. 2012

EZ Workshop Team's Instructors:

Dodo W., Hilda K., Maphine S., Winnie Ho & Winnie Ye

(For Beginner students with **DancExercise** class of experience)

Start Date: Sep. 11- [Tue.] 12:00noon - 1:00 pm / 1:10 - 2:10pm - Bayview Hill C.C.

Sep. 11- [Tue.] 10:30am - 12 Noon - Langstaff C.C.

Sep. 13- [Thur.] 10:30am - 12 Noon - Langstaff C.C. - (4 Day Classes Weekly)

Night Time Oct. 17- [Wed.] 8:35pm - 9:35pm - Langstaff C.C.

Night Time Oct. 18- [Thur.] 8:15pm - 9:15pm - Langstaff C.C. - (2 Night Classes Weekly)

Description of Class: Night classes - **1 Hour** / Day classes **1.5 Hour**.

Only new dances (2 - 4 walls) to be taught at the class. **No reviews.**

1 to 5 dances per class if time permits.

Fee: Drop in **\$2** per 1 Hour class [NO EXCHANGE] - Special promotion

Fee: Drop in **\$3** per 1.5 Hour class [NO EXCHANGE] - Special promotion