

# 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](http://www.dancepooh.ca) / [www.winnieyu.ca](http://www.winnieyu.ca)

## 烈治文山 - 創新的簡易健康排舞 [日夜班] 工作坊 - 一至六月 - 2013

開課日期: 一月八日 - [星期二] 12:00 noon - 1:00 pm / -Level: 1+  
1:10 - 2:10pm - Bayview Hill C.C. -Level: 1+/ II  
一月八日 - [星期二] 10:30 a.m. - 11:45 a.m. - Langstaff C.C. -Level: II  
一月十日 - [星期四] 10:00 a.m. - 11:15 a.m. - Langstaff C.C. -Level: I+  
- (每星期共四日班, 兩夜班)  
一月九日 - [星期三] 8:35 p.m. - 9:50 p.m. - Langstaff C.C. -Level: I+ / II  
一月三日 - [星期四] 8:15 p.m. - 9:30 p.m. - Langstaff C.C. -Level: I+

\*\*\* (適合曾參加排舞運動班升班 或有少許初班排舞經驗學員)

上課時間: Bayview Hill C.C. - 每堂 一小時 / Langstaff C.C. - 每堂 一小時十五分鐘.

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 @\$3 (一小時 或 一小時十五分鐘) [請備輔幣, 不設找續]

**兩堂 \$4 (\*只適用於 Bayview Hill C.C.)**

**[\*須於首堂決定, 不設後補或退款。]**

\*為閣下安全; 請勿穿拖鞋、涼鞋、或各款高跟鞋...上課。普通運動鞋即可。

### 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 Day & Night Workshop - Jan.-Jun -2013**

**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: Jan. 8 - [Tue.] 12:00 noon - 1:00 p.m. / -Level: 1+  
1:10 - 2:10 p.m. - Bayview Hill C.C. -Level: 1+/II  
Jan.8 - [Tue.] 10:30 a.m. -11:45 a.m. - Langstaff C.C. -Level: II  
Jan.10 - [Thur.] 10:00 a.m. -11:15a.m. - Langstaff C.C. -Level: 1+  
- (4 Day Classes & Night Classes Weekly)  
Jan.9 - [Wed.] 8:35 p.m. - 9:50 p.m. - Langstaff C.C. -Level: I+ / II  
Jan.3 - [Thur.] 8:15 p.m. - 9:30 p.m. - Langstaff C.C. - Level: I+

Description of Class: **1 Hour** per class - Bayview Hill C.C./

**1:15 Hour** per class - Langstaff C.C.

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 @ \$3 per **1 Hour** or **1:15 Hour** class

\*\*Fee: \$4 for 2 classes [for Bayview Hill C.C. Classes only]

[NO EXCHANGE] - Special promotion

