

# *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 - 極受歡迎的 (第三年度) 帶氧排舞運動日班 - 一至六月 - 2013**

**地址: 114, Spadina Rd., - Richmond Hill (16th Ave. / between Bayview & Leslie) ONLY**

開課日期: 一月七日 - [星期一] **11:15am - 12:05 pm** /

**12:15pm - 1:05pm** - Bayview Hill C.C.

一月十一日 - [星期五] **11:15am - 12:05 pm** /

\*[每星期共四堂日班]

**12:15pm - 1:05pm** - Bayview Hill C.C.

\*\*\* (適合 - 沒有跳舞經驗、熱愛運動學員參加)

上課時間: 每堂 **50 分鐘**.

費用: 每堂 @ **\$2** [請備輔幣, 不設找續, 不設賣咭]

**兩堂\$3** [須於首堂決定, 不設後補或退欸。]

\*為閣下安全; 請勿穿拖鞋、涼鞋、或各欸高跟鞋...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. Jan. - Jun. 2013 -**

### **4 Day DancExercise Classes**

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

Start Date: **Jan- 7 [Mon.] 11:15am - 12:05 pm / 12:15 pm - 1:05pm** - Bayview Hill C.C.

**Jan-11[Fri.] 11:15am - 12:05 pm / 12:15 pm - 1:05pm** - Bayview Hill C.C.

**Description of Class: 50 Mins.**

Fee: Special promotion! **Drop in @\$2** per class

**Drop in \$3 for two classes**

[NO EXCHANGE, No Card will be Sold]