

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 [日夜班] 工作坊 - 九至十二月 - 2013

開課日期: 九月十日 - [星期二] **12:00 noon - 1:00 p.m.** [1 hr.] / -Bayview C.C. -Level: 1+
九月十日 - [星期二] **1:10 - 2:10p.m.** - [1 hr.] / -Bayview C.C. -Level: 1+/ II
九月十日 - [星期二] **10:30- 11:45 a.m.** - [1hr.15min.] - Langstaff C.C -Level: II
九月十三日 - [星期五] **12:15am - 1:05p.m.** / [50 min. only] -Bayview C.C. -Level: 1+
- (每星期共四日班, 一夜班)
九月十二日 - [星期四] **8:30p.m. - 9:45 p.m.** [1hr.15 min.] -Langstaff C.C. -Level: I+/II

*** (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: ****星期五>五十分鐘 \$2.-** / 星期二 > **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 (*只適用於星期二 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脚關節靈活, 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., Maria M., Winnie Ho & Winnie Ye

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

Start Date: Sep. 10 - [Tue.] **12:00 noon - 1:00 p.m.** [1 hr.] / - Bayview Hill C.C. -Level: 1+
1:10 - 2:10 p.m. [1 hr.] -Level: 1+/II
Sep.10 - [Tue.] **10:30 a.m. -11:45 a.m.** [1hr.15 min.] -Langstaff C.C. -Level: II
Sep.13 - [Fri.] **12:15 a.m. -1:05 pm.** - [50 min. only] -Langstaff C.C. -Level: 1+
- (4 **Day** Classes & 1 **Night** Classes Weekly)
Sep.12 - [Thur.] **8:30p.m. - 9:45 p.m.** - [1hr.15 min.] -Langstaff C.C. -Level: I+/II

Description of Class: **50 min. / 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 **** \$2.- for Fri. day [50 min.]class only**

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

[NO EXCHANGE] - Special promotion