

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 (第三年度) 帶氧排舞運動日夜班 - 九至十二月 - 2013

地址: Bayview Hill Community Center > 114, Spadina Rd., Richmond Hill

開課日期: 九月九日 - [星期一] **11:15am - 12:05 noon** DancExercise

12:15am - 1:05 p.m. DancExercise

九月十三日 - [星期五] **11:15am - 12:05 noon** DancExercise

*[每星期共三堂帶氧排舞運動日夜班]

12:15am - 1:05 p.m. EZ Workshop

九月十三日 - [星期五] **8:40pm - 9:30 p.m.** DancExercise [一堂夜班]

*** (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. Sept. - Dec.2013 -

3 Day & 1 evening DancExercise Classes

LDEX Team's Instructors: Dodo W., Hilda K., Maria Miu., Winnie Ho. Vincee W.

Start Date: **Sep.10** [Mon.] **11:15am - 12:05 noon** / **12:15am - 1:05pm** - DancExercise

Sep.13 [Fri.] **11:15am - 12:05 noon** - DancExercise

12:15am - 1:05pm - EZ Workshop

Sep.13 [Fri.] **8:40 pm - 9:30 pm** - DancExercise

Description of Class: **50 Mins.**

Fee: Special promotion! **Drop in @\$2** per class / **\$3** for two classes

[NO EXCHANGE, No Card will be Sold]

