# 伸展班 (24 班)

| 編號 | 班別 | 內容 | 上課日期*及時間 | 年齡 | 費用<br>(澳門元) | 名額 | 上課地點 | 導師 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 消閒體育瑜伽M1班 | 透過瑜伽的呼吸法及瑜伽式子練習，放鬆身體及有助輕鬆睡眠。 | 27/02 ~ 16/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期二 | 15 歲或以上會員 | 會員 : 100 | 18 人 | 澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓 | 由澳門圓夢舞蹈瑜珈協會提供 | 1-6 |
| 2 | 消閒體育瑜伽 M2 班 | | 27/02 ~ 16/04/2024<br>19:45 - 20:45<br>逢星期二 | | 會員 : 100 | | | | |
| 3 | 消閒體育瑜伽 M3 班 | 透過瑜伽基礎式子及呼吸練習，改善身體平衡及力量鍛練，增加柔韌度及放鬆身心。內容為15分鐘熱身，40分鐘瑜伽式子練及5分鐘瑜伽大休息。 | 24/02 ~ 20/04/2024<br>14:30 - 15:30<br>逢星期六 | | 會員 : 90 | | | 由澳門飛揚國際舞蹈協會提供 | |
| 4 | 消閒體育瑜伽 M4 班 | | 24/02 ~ 20/04/2024<br>15:45 - 16:45<br>逢星期六 | | 會員 : 90 | | | | |
| 5 | 普拉提 M1 班 | 普拉提專注於訓練核心力量和控制，透過通過增加身體柔韌性和關節的活動範圍來促進身體的平衡和協調能力。 | 28/02 ~ 17/04/2024<br>13:15 - 14:15<br>逢星期三 | | 會員 : 100 | | | | |
| 6 | 普拉提 M2 班 | | 23/02 ~ 19/04/2024<br>13:15 - 14:15<br>逢星期五 | | 會員 : 100 | | | | |
| 7 | 普拉提 M3 班 | | 26/02 ~ 22/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期一 | | 會員 : 100 | | | | |
| 8 | 普拉提 M4 班 | | 28/02 ~ 17/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期三 | | 會員 : 100 | | | | |
| 9 | 運動伸展 M1 班 | 教授正確的伸展運動原理、動作、技巧及注意事項，由肩、頸、上肢、下肢及軀幹，由上而下進行伸展，配合學習正確姿勢，從而達到增加柔軟度及減低受傷的效果。 | 22/02 ~ 18/04/2024<br>13:15 - 14:15<br>逢星期四 | | 會員 : 150 | | | 由煌藝教育中心提供 | |
| 10 | 護脊伸展瑜伽M1班 | 以增加核心耐力及體力為目標作主要要訓練，以改善肢體問題，增加身體的柔軟度及協調性，從而保護脊椎的功能。 | 26/02 ~ 22/04/2024<br>12:00 - 13:00<br>逢星期一 | | 會員 : 100 | | | 由澳門飛揚國際舞蹈協會提供 | |
| 11 | 護脊伸展瑜伽 M2 班 | | 26/02 ~ 22/04/2024<br>13:15 - 14:15<br>逢星期一 | | 會員 : 100 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 肩頸伸展瑜伽 M1 班 | 從頭由拉筋伸展肌肉開始放鬆全身每個肌肉的壓力，以改善血液循環，建立正確的日常姿勢。 | 27/02 ~ 16/04/2024<br>12:00 - 13:00<br>逢星期二 | 15 歲或以上會員 | 會員 : 100 | 18 人 | 澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓 | 由澳門飛揚國際舞蹈協會提供 | |
| 13 | 肩頸伸展瑜伽 M2 班 | | 27/02 ~ 16/04/2024<br>13:15 - 14:15<br>逢星期二 | | 會員 : 100 | | | | |
| 14 | 消閒體育瑜伽 T1 班 | 透過瑜伽的呼吸法及瑜伽式子練習，放鬆身體及有助輕鬆睡眠。 | 27/02 ~ 16/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期二 | | 會員 : 100 | 15 人 | 氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心（離島政府綜合服務中心樓下） | 由澳門圓夢舞蹈瑜珈協會提供 | 1-5 |
| 15 | 消閒體育瑜伽 T2 班 | | 27/02 ~ 16/04/2024<br>19:45 - 20:45<br>逢星期二 | | 會員 : 100 | | | | |
| 16 | 消閒體育瑜伽 T3 班 | | 24/02 ~ 20/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期六 | | 會員 : 100 | | | | |
| 17 | 普拉提 T1 班 | 透過有系統的肌肉訓練運動，鍛練核心肌肉群，強化肌肉。 | 26/02 ~ 22/04/2024<br>12:00 - 13:00<br>逢星期一 | | 會員 : 150 | | | | |
| 18 | 運動伸展 T1 班 | 教授正確的伸展運動原理、動作、技巧及注意事項，由肩、頸、上肢、下肢及驅幹，由上而下進行伸展，配合學習正確姿勢，從而達到增加柔軟度及減低受傷的效果。 | 23/02 ~ 19/04/2024<br>18:30 - 19:30<br>逢星期五 | | 會員 : 150 | | | 由煌藝教育中心提供 | |
| 19 | 運動伸展 T2 班 | | 23/02 ~ 19/04/2024<br>19:45 - 20:45<br>逢星期五 | | 會員 : 150 | | | | |
| 20 | 護脊伸展瑜伽 T1 班 | 應用瑜伽體位之組合與變化，結合脊椎部位的伸展動作，增加脊椎柔韌性。 | 27/02 ~ 16/04/2024<br>12:00 - 13:00<br>逢星期二 | | 會員 : 110 | | | 由澳門圓夢舞蹈瑜珈協會提供 | |
| 21 | 肩頸伸展瑜伽 T1 班 | 應用瑜伽體位之組合與變化，結合肩頸部位的伸展動作，使肩頸部位放鬆及舒緩肌肉痠痛，以及強化肩頸、上肢與背部肌肉力量。 | 22/02 ~ 18/04/2024<br>12:00 - 13:00<br>逢星期四 | | 會員 : 110 | | | | |
| 22 | 肩髖伸展瑜伽 T1 班 | 透過開胸動作、站姿、跪姿、坐姿、躺姿等動作練習，從而改善體態。 | 25/02 ~ 14/04/2024<br>14:30 - 15:30<br>逢星期日 | | 會員 : 110 | | | | |
| 23 | 內觀流瑜伽 T1 班 | 結合如流水般流暢的核心體式動作來強健身體，每個動作比較側重伸展性、力量性、柔韌性、耐力及專注力且能緊密串聯，配合輕快的音樂，從而釋放內心的喜怒哀樂。 | 25/02 ~ 14/04/2024<br>16:00 - 17:00<br>逢星期日 | | 會員 : 110 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 減壓頌缽放鬆瑜伽 T1 班 | 先透過冥想、簡單伸展、放鬆瑜伽式子放鬆身體。最後，配合頌缽聲音獨特的震動頻率，令大腦進入平靜狀態，達至身心放鬆及釋放壓抑及焦慮。 | 25/02 ~ 14/04/2024<br>17:30 - 18:30<br>逢星期日 | 15 歲或以上會員 | 會員：150 | 15 人 | 氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心(離島政府綜合服務中心樓下) | 由澳門飛揚國際舞蹈協會提供 | 1-5 |

成班人數為名額之半數或以上。

***政府公眾假期、公共行政工作人員獲豁免上班及補假日全日停課。**

**備註：**

1. 自備瑜伽墊及穿著舒適衣服。
2. 孕婦、嚴重關節疼痛、神經壓迫、哮喘、手腳麻痺等人士不宜參加。
3. 此課程/活動具一定運動量，參加者應自行評估健康狀況是否適合參與。此外，參加者亦須遵守活動場地之使用規則。
4. 參加者於上課前須簽署健康狀況聲明。
5. 下課時，參加者須把所有個人物品帶走。

**報名方式：** “一戶通”活動報名、電話或親臨

**報名及付款地點：**澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓行政公職局公職福利處（電話：2835 5200）或
氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心(離島政府綜合服務中心樓下)（電話：8599 9500）

**報名日期：**18/01 - 23/01/2024

**抽籤結果公佈日期：**25/01/2024

**付款日期：**25/01 - 29/01/2024 (付款時間為早上 9 時至下午 6 時)

**須知：**

詳情請參閱上載於公務人員管理及服務平台或本局網頁內之興趣班/活動和旅遊活動之一般規則，以及興趣班/活動細則。

**查詢：** www.safp.gov.mo dasfp@safp.gov.mo 28355200 / 85999500