

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 - 帶氧排舞運動日班 星期二、五 **全新課程招生 - 一至六月 - 2016**

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

開課日期: 一月五日 - [星期二] **12:00am - 12:50 noon** /

1:00 am - 1:50pm - Bayview Hill C.C.

一月八日 - [星期五] **11:15am - 12:05 noon** /

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

[每星期共三堂日班] 星期一 一班如常課程, 無指定教材, 導師自由發揮。 **(不用咭)**

開課日期: 一月四日 - [星期一] **11:15am - 12:05 noon** /

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

***** (需略有跳舞經驗、熱愛運動學員參加, 上課前需已吃早飯, 自備毛巾抹汗。)**

上課時間: 每堂 **50 分鐘**。

費用: 每堂 @ **\$3** [請備輔幣, 不設找續, 可選買咭 - \$50.- X 18 格, 每格可跳二堂]

兩堂 \$4 [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、或各欸高跟鞋...上課。普通運動鞋即可。

帶氧排舞運動班全新課程簡介: ~ [此運動班不設教授]

需略有跳舞經驗、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, 上課第一段跟導師跳, 第二段導師按每周安排指定初班流行排舞, 示範一次, 即開音樂跳一次, 不重覆, 所選排舞可上網查閱, 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。

***歡迎無跳舞經驗的朋友參加, 持之以恆, 運動出汗為根本目的! 必試。**

Richmond Hill - Bayview Hill C.C. Jan. - Jun. 2016 -

3 Day Line Dance Exercise Classes

LDEX Team's Instructors: Dodo W., Elsa., Hilda, Maria

Start Date: Jan-4 [Mon.] **11:15am - 12:05 noon** / **12:15am - 1:05pm**

Jan-5 [Tue.] **12:00noon-12:50** / **1:00 pm- 1:50 pm**

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

Description of Class: **50 Mins.**

Fee: Special promotion! **Drop in @\$3** per class

Drop in \$4 for two classes

[NO EXCHANGE, Card will be Sold - \$50,- X 18]