

【成人健美健身班】

任课老师：阮翠娥

想要优美挺拔的身姿，再加上强而有力的肌体？本班将通过瑜伽练习，为您塑造健美的身材。苗条，曲线的身段。强有力的臀部，手臂，腹肌和腿部。达到减脂塑形的效果，同时帮助身体排出毒素。本课程帮助训练身体平衡、放松心情、帮助睡眠，伸展肌肉、关节，增加柔软度，达到身心灵合一，欢迎关注。

阮翠娥老师是专业舞蹈老师，今年在奔腾开设以下课程：

<u>成人艺术健美班 1.1</u>	<u>1:30-2:30</u>
<u>成人健美健身一班</u>	<u>2:30-3:30</u>
<u>成人健美健身二班</u>	<u>3:30-4:30</u>
<u>成人健身舞与瑜珈</u>	<u>4:30-5:30</u>