

## 健身氣功“易筋經”

本功法是通過以腰為軸旋轉，帶動四肢內臟，充分外展內收，扭轉身體，使骨骼及大小關節呈現多方位廣角度的‘拔骨，達到‘伸筋’，從而達到對身體的大小肌肉群，筋膜，肌健，韌帶，關節囊等結締組織營養代謝和血液循環都有極大的好處。



收費: \$150/1 堂(會員) \$180/1 堂(非會員)  
時間: 逢星期二下午 4:30 – 5:30 及 逢星期三下午 1:15 – 2:15

## 健身氣功“八段錦”

八段錦是一種以肢體運動為主導的有氧導引法。功法的動作，橫平豎直，舒展大方，柔和緩慢，圓活連貫，鬆緊結合，動靜相兼，通過認真學習，可以有助於平衡陰陽，疏通經絡，滑利關節，活血化瘀。此功法不用單腳著地，安全平穩，適合所有下肢膝關節不靈活之人士鍛煉。

收費: \$150/1 堂(會員) \$180/1 堂(非會員)  
時間: 逢星期一下午 2:45 – 3:45 及 逢星期五下午 3:00 – 4:00

## 宋式修身法功法

本功法通過旋轉關節，伸筋拔骨，調理臟腑，養心調息，站樁守神等動作，全面的提高人體各生理系統的功能，從而達到修身怡心的效果。



收費: \$150/1 堂(會員) \$180/1 堂(非會員)  
時間: 逢星期四下午 12:45 – 1:45 及 逢星期六下午 11:00 – 12:00

導師: 許元碧女士

香港“中體聯健身氣功學會”會長、中國國家級教練及國際裁判，多次代表香港在“國際健身氣功比賽獲得金獎，並獲國際健身氣功論文“一等獎”及“高級研修文憑”，以及多次在國際比賽中擔任裁判長及全國運動會擔任“香港代表隊總教練。”

**名額有限先到先得，建議會員穿著寬鬆服飾和平底鞋入場，以免影響養生功效。**

特別招生：

- 凡年滿六十歲之會員，一律以九十元優惠價報名。
- 凡於 2008~2019 年期間曾參加過許教練之課程會員，不分年齡，一律以九十元優惠價報名。
- 凡報名新一期許教練原有恆常班(如養生功星期六及八段錦星期四)之會員，不受年限制一律以五十元優惠價報名。

會員欲查詢課程資料，請致電 2837 1820，與會所辦事處職員聯絡。