

有氧舞蹈班

新亞書院教職員聯誼會將於 2019 年 9 月至 12 月舉辦「有氧舞蹈班」。一小時有氧舞蹈課堂，內容包括頭十分鐘熱身及伸展運動，四十分鐘結合傳統帶氧運動舞步，當中還會加插拉丁舞步，伴隨著輕快音樂，增加瘦腰效果及趣味，尾段十分鐘為肌肉鍛練部分，預防各學員因勞損退化而產生的關節炎，一小時課堂能給大家改善身體的柔軟度，肌肉力量及心肺功能，持之以行便能達到以上效果及瘦身。



相片來源: ocviceni.fitweb.cz

導師 : 霍維芳女士
上課日期 : 2019年9月2、9、16、23、30日；10月14、21、28日
11月4、11、18、25日；12月2、9、16、23、30日
(逢星期一，共 17 堂) (廣東話授課)

時間 : 下午 6 時至 7 時
地點 : 新亞書院樂群館梁雄姬樓乒乓球室
語言 : 廣東話
名額 : 20 人 (先到先得，新亞教職員聯誼會會員優先)
費用 : 會員 HK\$1020.00；非會員 HK\$1105.00

* 學費一經繳交，概不退還

備註：請穿著輕便衣服

有興趣參加上述課程之同事，請填妥下列回條，連同抬頭「香港中文大學」之支票，**2019年8月30日前**寄回新亞書院劉小姐 (查詢：3943-7627)。

回條

請於 **2019 年 8 月 30 日前** 回覆 (傳真號碼：2603-5418)

致：新亞書院輔導處 劉小姐

本人欲參與 2019 年 9 月至 12 月份舉辦之「有氧舞蹈班」，請預留名額如下：

會員及家屬 : HK\$1020.00 x _____ 位 = HK\$ _____

非會員 : HK\$1105.00 x _____ 位 = HK\$ _____

家屬/親友姓名 (人數多於1人適用)	電郵地址
(1)	
(2)	

現附上抬頭「香港中文大學」之支票共 HK\$ _____ (支票號碼： _____) 作為課程之費用。

姓名：(中文) _____ (請用正楷) (英文) _____ (IN BLOCK LETTERS)

學系/部門： _____ 職員編號： _____ 聯絡電話/內線： _____

電郵地址： _____

簽署： _____ 日期： _____

Staff Association of New Asia College, The Chinese University of Hong Kong

Aerobic Dance Class

The Staff Association of New Asia College will organize the “Aerobic Dance Class” from September to December 2019. One-hour aerobic dance lesson includes first 10- minute warm up and stretching, 40-minute traditional aerobic plus Latin dance which could make you slimmer. The last 10-minute part involves muscle training which could prevent you from degenerative joint disease. The whole lesson attempts to improve your flexibility, muscle power and cardio respiratory fitness.

Instructor : Ms. Jovy Fok

Date : 2,9,16,23,30 September; 14,21,28 October;
4,11,18,25 November; 2,9,16,23,30 December 2019;
(Every Monday, a total of 17 lessons) (in Cantonese)

Time: 6pm to 7pm

Venue: Table-tennis Room, Staff Student Centre — Leung Hung Kee Bldg., NAC

Language: Cantonese

Capacity: 20 persons

(first-come-first-served. **Priority will be given to members of NACSA**)

Fee : Member HK\$1020.00; Non-member HK\$1105.00

** The course fee is not refundable.*

Remarks : Please wear casual wear.

Interested parties please send completed reply slips, together with cheques payable to “The Chinese University of Hong Kong”, to Ms. Lau, College Office, New Asia College **before 30 August 2019**. Enquires: 3943-7627.



Photo Courtesy: ocviceni.fitweb.cz

Reply Slip

Please reply **before 30 August 2019** (Fax: 2603-5418)

To : Ms. Lau (Dean of Students' Office, New Asia College)

I would like to join the “Aerobic Dance Class” from September to December 2019:

Members & dependents : HK\$1020.00 x _____ person(s)

Non-members : HK\$1105.00 x _____ person(s)

Guests' names (if applicable)	E-mail address
(1)	
(2)	

Cheque payable to “The Chinese University of Hong Kong” (cheque number: _____) of an amount HK\$ _____, being payment for the “Aerobic Dance Class”, is enclosed.

Name: (Chi) _____ (Eng) _____
(IN BLOCK LETTERS)

Faculty/Dept. : _____ Staff ID : _____ Contact Phone No./Ext. : _____

E-mail address: _____

Signature: _____ Date: _____