

# 香港中文大學新亞書院教職員聯誼會

## 瑜珈訓練班

新亞書院教職員聯誼會將於2019年5月至7月舉辦「瑜珈訓練班」。瑜珈為一項有益身心之運動，除了可以鬆弛神經，幫助血液循環之外，長期練習更可改善肌肉線條，促進身體內各種新陳代謝之功能，對於都市人實在是減壓的有效方法。

導師：霍維芳女士

上課日期：2019年5月3、10、17、24、31日；6月14、21、28日；  
7月5、12、19、26日  
(逢星期五，共12堂)(廣東話授課)

上課時間：下午6時至7時30分

上課地點：新亞書院樂群館梁雄姬樓乒乓球室

名額：23人(先到先得，新亞教職員聯誼會會員優先)

費用：會員 HK\$720.00；非會員 HK\$780.00

\* 學費一經繳交，概不退還

備註：請穿著輕便衣服及自備瑜珈地氈

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，於 2019年4月18日前 擲回新亞書院李小姐(電話：3943-8703)。



相片來源 Photo Courtesy: www.lifestylelift.org

回條

請於 2019年4月18日前 回覆 (傳真號碼：2603-5418)

致：新亞書院輔導處 李小姐

本人欲參與 2019 年 5 月至 7 月份舉辦之「瑜珈訓練班」，請預留名額如下：

會員及家屬：HK\$720.00 x \_\_\_\_\_ 位 = HK\$ \_\_\_\_\_

非會員：HK\$780.00 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) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_  
(請用正楷) (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： \_\_\_\_\_

# Yoga Class

The Staff Association of New Asia College will organize a “Yoga Class” from May to July 2019. Yoga is a healthy exercise which helps to release tension, stabilizes and controls emotions to bring inner equilibrium and happiness. Continuous practice can help tune muscle.

Instructor : Ms. Jovy Fok

**Date** : 3,10,17,24,31 May; 14,21,28 June;  
5,12,19,26 July 2019  
(Every Friday, a total of 12 lessons) (in Cantonese)

**Time** : 6:00 p.m. – 7:30 p.m.

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

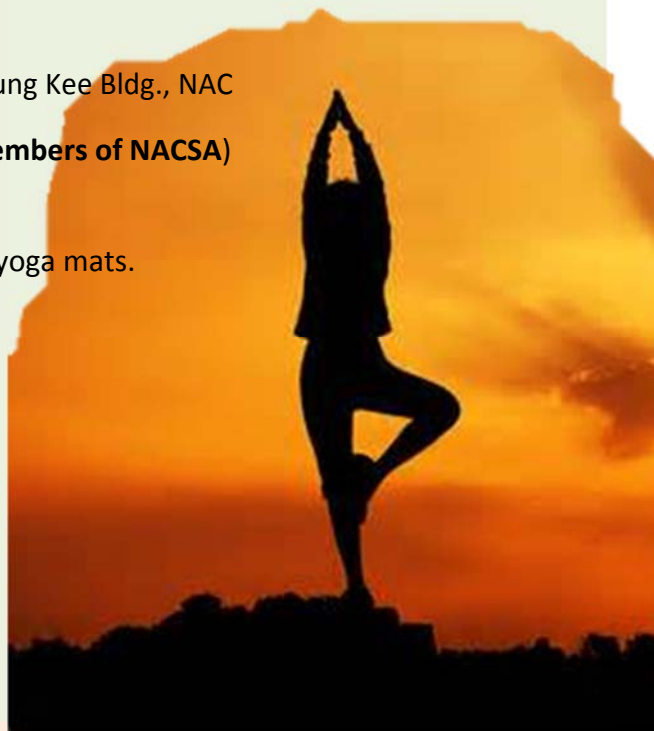
**Quota** : (first-come-first-served. **Priority will be given to members of NACSA**)

**Fee** : Member HK\$720.00; Non-member HK\$780.00  
\* The course fee is not refundable.

**Remarks** : Please wear casual wear and bring along your own yoga mats.

Interested parties please send completed reply slips, together with cheques payable to “The Chinese University of Hong Kong”, to Ms. Lee, College Office, New Asia College before **18 April 2019**. (Enquiries: 3943-8703)

Photo Courtesy: www.lifestylelift.org



### Reply Slip

Please reply **before 18 April 2019** (Fax: 2603-5418)

To : Ms. Lee (Dean of Students’ Office, New Asia College)  
I would like to join the “Yoga Class” from May to July 2019:

Members & dependents : HK\$720.00 x \_\_\_\_\_ person(s)

Non-members : HK\$780.00 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 “Yoga Class”, is enclosed.

Name: (Chi) \_\_\_\_\_ (Eng) \_\_\_\_\_  
(IN BLOCK LETTERS)

Faculty/Dept. : \_\_\_\_\_ Staff ID : \_\_\_\_\_ Contact Phone No./Ext. : \_\_\_\_\_

E-mail address: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_