



# 香港教師中心活動

HK 20-003

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 自由快樂 ZUMBA FITNESS 與 提昇姿勢工作坊

Zumba 是來自南美的舞蹈，其充滿活力動感的拉丁舞風格，配以國際性的音樂，獨特的舞蹈，動作簡單易學，讓參與者在開心輕鬆的環境下，自由地享受跳舞的樂趣和感受快樂；亦能在不自覺中鍛鍊身體，燃燒大量卡路里，達致消脂瘦身的果效。

本課程導師將以不同歌曲的風格，再配合舞步編排，讓學員依照音樂的節奏，跳出多元化的舞蹈。參加者毋須舞蹈經驗，只要隨着導師帶領舞蹈就可享受跳舞樂趣。

Zumba 的基本舞步主要是 Merengue、Salsa、Cumbia 和 Reggaeton，亦融合了其他豐富的舞蹈，包括 Flamenco, Rumba, Samba, Bollywood, Belly Dance, Chachacha, Bachata, Tango, Country Rock, Soca, Pop, Hip Hop 等。

導師更於課堂的下半部份與學員一起，在悅耳音樂伴隨下進行輕鬆的腹肌鍛鍊及全身肌肉伸展，既能幫助糾正身體的姿勢和減少痛症，也可提昇身體的能量，為身體帶來正面的改變。

**\*學員請穿著輕便運動服裝及運動鞋及自備瑜伽墊**

導師：黃思敏女士（獲美國 Zumba 導師證書、亞洲康健體育運動專業個人體適能教練證書及美國 Xtend Barre 專業導師證書）

日期：2020 年 1 月 4、11 及 18 日，2 月 8、22 及 29 日（逢星期六，共 6 堂）

時間：下午 4:00 至 5:30

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：20 名

費用：每位 292 元

截止報名日期：**2019 年 12 月 20 日**

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 填妥網上報名表，完成後列印報名表，並連同劃線支票港幣 292 元正（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘 沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「Zumba」。報名者可於 2019 年 12 月 27 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。

備註：1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。

2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。

3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。



請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。