

# 「肚皮舞基礎班」

目的：肚皮舞源於中東地區，它是一種全身運動，可以讓腿部、臀部、肩膀、頸部、手臂都得到充分的活動，從而舒活筋骨，增強及提升身體柔韌及靈敏性。

內容：由淺入深教授不同的基本功動作，再組合各動作配合活潑的音樂旋律，跟著音樂的節奏進行練習；而在課堂的后半部會以分段式教授舞碼。

日期：2022年6月8、15、22日 7月6、12、20、27日 8月3、10、17日 (共10節)

時間：逢星期三晚上 20:00 至 21:00

上課地點：黑沙環祐漢新村第二街二號祐添大廈地下禮堂 名額：15名

對象：15歲以上有興趣人士 費用：會員 MOP\$700 非會員 MOP\$800

❖報名請自備澳門居民身份證正本及副本一份，如要在本中心影印，每份需收1元影印費。

報名地點及時間：

黑沙環天主教牧民中心(黑沙環祐漢新村第二街二號祐添大廈地下)

星期一至五 18:00~21:45 星期六 13:00~17:45

黑沙環天主教牧民中心(澳門筷子基和樂街44至48號宏安大廈地下R座(Rr/c) (近大西洋銀行))

星期一 9:00~13:00 14:00~18:00 星期二至六 10:00~14:00 15:00~19:00

電話：2841-5231 本中心 Facebook: <https://www.facebook.com/ctrhsv.caritas1982> (Caritas Ctrhsv)

\*備註：報名人數達7人或以上才開班

\*閣下報名時請留意，一經報名，本中心不作任何退款處理\*

\*因受天氣影響或教育局宣佈停課而取消之課程，補課將由本中心制宜。

\*會員請查閱其會員證有效日期，到期者可繳費續證(會費80元/每年)

~ 章程內容本中心有權作出修定，並保留最終解釋權 ~

以下由工作員填寫：

費用：共\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_



工作員簽名：\_\_\_\_\_

日期：2022年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 「肚皮舞基礎班」2022年6月8日至8月17日 --- 報名表格

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

參加者簽名：\_\_\_\_\_ Facebook：\_\_\_\_\_

工作員簽名：\_\_\_\_\_ 報名日期：2022年\_\_\_\_月\_\_\_\_日