

TIME 上課時間	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六	SUN 星期日
11:00 - 12:00 am						<b>Level 1</b>	
01:00 - 01:45 pm				<b>Level 1</b>			
03:00 - 04:00 pm						<b>Level 1</b>	
04:00 - 05:00 pm						<b>T 理療</b>	
05:00 - 06:00 pm						<b>C 兒童</b>	
05:30 - 06:30 pm	<b>Level 1</b>						
06:30 - 07:30 pm						<b>Level 1</b>	
06:30 - 08:00 pm	<b>I 導師</b>						
07:00 - 08:00 pm		<b>Level 1</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 1</b>		
07:30 - 08:30 pm	<b>T 理療</b>						
08:00 - 09:00 pm		<b>Level 1</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 1</b>			

上課方式	費用	內容
一級 LEVEL 1	A) 1 個月之月費為 MOP\$250。 每日可自選一堂 LEVEL 1。 B) 2 個月之月費為 MOP\$500。 每日可自選一堂 LEVEL 1。 加：瑜伽理療一次 ( 預約 T 時段 )	初學者之基礎鍛練 Beginner
瑜伽理療 YOGA THERAPY	每次 MOP\$250。 (須登記預約 T 時段)	運用瑜伽體式、呼吸控制法等，調整身體由關節、內臟以至系統機能的健康。
兒童瑜伽 CHILDREN	月費 MOP\$250 (星期六 5pm-6pm) (須登記預約共 4 堂)	適合 8 至 12 歲男女童鍛練 8 - 12 Yr Children
私人班 PRIVATE CLASS	私人或社團企業包班 預約電話	Private Class/Corporate Wellness Reservation Hotline: 66620386
導師班 INSTRUCTOR	只供內部導師及報讀培訓班人仕參與。 MYC INSTRUCTORS ONLY	

1. 凡有興趣加入本中心瑜伽課程的人士，填妥報名表，請備相片 1 張及身份証副本，繳交月費後即可參與，費用包括中心設備使用權、以優惠價購物及優先參與瑜伽工作坊。
2. 月費卡由付款日起計 30 日，每天自選一堂 LEVEL 1，一人一卡，憑卡上課；
3. 新生試堂一節課為 MOP\$50，需先填報名表。
4. 上課忘記帶月費卡費用為每節課 MOP\$50；如遺失月費卡將不予補發。
5. 舊生續期可用回舊卡續期，重新開卡需再填報名表，交相片 1 張及身份証副本。  
請於每節課程開始前 15 分鐘查詢及報名。

休息日：澳門公眾假期 (最新變動張貼於本中心網頁公告欄)

查詢電話：6662 0386

傳真：2833 0800

電郵：[macau\\_yoga\\_centre@yahoo.com](mailto:macau_yoga_centre@yahoo.com)

學生證登記表：<http://www.macau-yoga-centre.com/pdf/mycregform.pdf>

下載課程表連結：<http://www.macau-yoga-centre.com/ch/schedule.html>

地址：澳門新口岸北京街廣發商業大廈 7 樓 A 座 (置地廣場後面)

Address: Rua de Pequim, No.174, Edif. Centro Com. Kong Fat, 7(A), Macau.

E-mail: [macau\\_yoga\\_centre@yahoo.com](mailto:macau_yoga_centre@yahoo.com)

最新資料請瀏覽：<http://www.macau-yoga-centre.com>

更新日期：22/10/2011