

瑜伽提斯

課程主旨及內容

瑜伽提斯(Yogalites)是將瑜伽(Yoga)和普拉提斯(Pilates)兩種低強度和靜態的動作結合；經過悉心編排後，而組成一系列流暢的運動練習。瑜伽是通過扭轉身體軀幹和關節，達到肌肉控制；普拉提斯是一種有效強化軀幹核心深層肌肉的練習之一。

- 瑜伽提斯動作介紹
- 瑜伽提斯動作練習



上課時間表

2019	S	M	T	W	T	F	S
九月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
十月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
十一月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

課程詳情

截止報名 2019 年 9 月 15 日

開課日期 2019 年 9 月 20 日至 11 月 18 日
及時間 星期一及五，13:15 - 14:15

對象 對瑜伽提斯有興趣之人士

導師 本課程導師為教育碩士（體育教學及運動），具備豐富瑜伽提斯教學經驗。

授課語言 粵語

學時 14 小時

學費 MOP1,190 (需自備瑜伽墊)

上課地點 澳門大學

持續進修發展計劃
Programa de Desenvolvimento e
Aperfeiçoamento Contínuo
2017-2019



齊進修 創未來
Juntos no aperfeiçoamento Criamos um futuro melhor

課程編號: 1901320959-0
2017-2019 “持續進修發展計劃”
獲批准之項目，相關報讀詳情請翻閱背頁



付款資訊

報名費	澳門幣 100 元正(不包括在持續進修發展計劃進修資助範圍內，學員須自付此費用，可以劃線支票、本票或 VISA/ MASTER 信用卡付款)
付款方法	報名時，學費連同報名費 一、以劃線支票或本票遞交，抬頭為『澳門大學』，現金或期票恕不接受 二、以 VISA/ MASTER 信用卡付款（可選擇網上付款） 三、以教育暨青年局持續進修發展計劃進修資助付款(如適用)，報讀者需帶備澳門居民身份證親臨本中心辦理手續
所需文件	報名表、身份證明文件各一份
地址	澳門大學持續進修中心 澳門氹仔 大學大馬路 澳門大學 E3 中銀百年紀念大樓地下
辦公時間	星期一至五：10:00 — 20:00 星期六：10:00 — 17:00 星期日：10:00 — 13:00 (澳門公眾假期休息)

【報名從速，額滿即止。】如欲留位，請填妥網上報名表向本中心申請，留位以本中心電郵回覆作實。恕不接受電話及傳真留位。

【校友及退休職員優惠】凡持有由本校發出之「澳門大學校友卡」或「澳大退休職員證」，報讀此課程可享學費 8 折優惠，每課程均設優惠限額，先到先得，額滿即止，恕不另行通知。此優惠不能與持續進修發展計劃進修資助同時使用。本中心保留對此優惠的最終決定權。如有疑問請致電查詢。

注意事項

1. 持續進修發展計劃進修資助對象：年滿 15 歲的澳門特別行政區居民並已成為 "持續進修發展計劃" 受益人。
2. 參加上述計劃的辦法及資助詳情，請瀏覽教育暨青年局網頁：<http://www.dsej.gov.mo/pdac/2017/index.php> 或致電教育暨青年局查詢，電話：(853) 2842 5199。
3. 本中心保留隨時更改課程細則之權利。課程相關資訊可於本中心網頁查閱，如有更改恕不另行通知。
4. 如報名人數不足，本中心保留對課程延期或取消之權利。相關退款詳情請瀏覽本中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。
5. 證書頒發：學生每課程出席率必須達 80% 並須每科考試合格，方可獲頒發證書；於不設考試之課程，學生每課程出席率必須達 80%，方可獲頒發出席證書。如學生申請缺席上課，須有合理原因及提供相關證明文件，病假須遞交醫生證明。申請者須於缺席日起計 10 天內向本中心遞交申請表及證明文件。本中心保留審批之決定權。
6. 若申請退學，學員必須遵守澳門大學持續進修中心的退學規章辦理有關退學手續，詳情請瀏覽本中心網頁：<https://cce.um.edu.mo/download/>。