

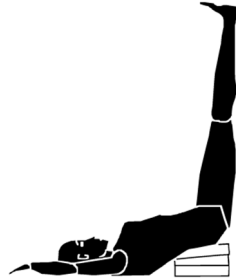


# 瑜伽提斯

## 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  |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| 十二月  | 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 |    |    |    |    |

| 2020 | S  | M  | T  | W  | T  | F  | S  |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 31 |    |
| 二月   |    |    |    |    |    |    | 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 |

## 課程詳情

- 截止報名 2019年11月27日
- 開課日期 2019年12月2日至2020年2月14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  
Aprender para o desenvolvimento Criar o futuro

課程編號: 1904320613-0  
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<br>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<br>二、以 VISA/ MASTER 信用卡付款（可選擇網上付款）<br>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<br>澳門氹仔大學大馬路<br>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<br>星期六：10:00 — 17:00<br>星期日：10:00 — 13:00<br>(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/>。