

柔軟操中班

一、 教學目的：

本課程專為長者而設，按長者的生理特徵設計課程。長者柔軟操結合柔軟體操及瑜珈元素，學員堅持練習，可以舒緩肩頸背痛、收緊肌肉、提高心肺功能，從而達到增強體質，解壓減負，釋放身心的效果。

二、 教學內容：

學員在完成初的課程後，對動作的接受能力相對增強，中班教學將適當增加瑜珈動作強度，柔軟操組合的難度。