

SDHXCS Enrichment Classes (才艺课)

Subject (科目):	*Sports*		
Course Name (课程名称):	成人瑜伽 x 普拉提锻炼班 Yoga & Pilates Fusion Class for Parents		
Teacher Name (教师姓名)	Shelley Wu	Phone	858-231-0963
		Email	info@drwumindbody.com
Teacher's background (教师及其简介):	吴晓莲 Shelley Wu ✓ 认证瑜伽老师、注册瑜伽治疗师 (International Association of Yoga Therapists) ✓ 认证普拉提老师 (American Sports & Fitness Association)		
Course Description (课程简述):	瑜伽 x 普拉提融合训练 Yoga & Pilates Fusion Exercise 想让身体更有力量、线条更紧致，同时释放压力、稳定情绪？瑜伽与普拉提融合训练课程 -- 结合两种经典练法，帮助你：强化核心，舒展身体，线条柔韧，呼吸流畅，实现身心合一。 *普拉提：强调核心肌群稳定、动作控制和身体对位，有效改善姿势、增强力量与协调性。 *瑜伽：流畅的体式练习，提升柔韧性、释放身体紧张，通过调整呼吸让心灵回归宁静。		
Course Objectives (课程目标):	课程目标： ✓ 提升核心力量，雕塑身体线条 ✓ 增强柔韧性与身体协调性 ✓ 改善体态，提升身体觉知 ✓ 释放压力，调节呼吸，放松心神 ✓ 适合所有水平		
Pre-requisite/Student Ages 学生年龄要求:	主要针对家长(非华夏家长加收\$125)，学生 10 岁以上也欢迎。		
Class Dates (课程日期)	Class Dates: Sept 7, 14, 21, 28, Oct 5, 19, 26, Nov 2, 16, Dec 7, 14, Jan 11, 25, Feb 1, 8, 15, 22, Mar 1, 8, 15, 22, 29, Apr 19, 26.		
Class Size (最多招生人数限制):	Min: 5 Max: 20 ***Location: J-401 ***Check payable to: SDHXCS		
Course Fee (报名费 / 学	9:50 -10:25 (35 分钟): ZUMBA 拉丁健身操		

费):	10:25-11:10 (45 分钟): 瑜伽 x 普拉提 2025-2026 学年: 拉丁健身操 \$250/yr 瑜伽普拉提 \$280/yr Take Both for \$490 (\$40 discount)
-----	---