

Day one

第一天

bootybarre® PLUS

這是一個富有趣味並能夠消耗熱量的多元化課程，結合了普拉提，舞蹈，瑜伽與間歇運動於一身。這是一個擁有良好結構，易於跟隨及學習的課程，以改善軀幹穩定性及達到完美的體態。Bootybarre PLUS是一種低衝擊性運動，它可以隨著強烈音樂節拍而發揮作用並消耗大量卡路里。



日期：2019年3月26日（二）

時間：10:00a.m.–5:00p.m.

地點：AASFP



Day two

第二天

bootybarre® Flex & Flow

此多元化課程是以普拉提原則作基礎，動作靈感源自普拉提專用器械如Reformer或Trapeze Table。此課程會配合音樂節拍進行阻力訓練，並達至全身塑形的果效。與bootybarre®plus不同之處是沒有間歇運動，相對較溫和，以穩定性動作為主。



日期：2019年3月27日（三）

時間：10:00a.m.–5:00p.m.

地點：AASFP



同場加映

普拉提大師級訓練班 Pilates Master Class: Pilates Flow



日期：2019年3月27日（三）

時間：6:00p.m.–8:00p.m.

地點：AASFP



會員價：

HK\$380

正價：HK\$400