

健康
運動

活力太極功



嚴義松老師

- 福建師範大學體育教學學士
- 中國香港吳式太極拳總會
- 活力太極功

武術專修
會長
創編人

都市人生活忙碌，縱使有心做運動，有礙於難度及時間有限而卻步。

嚴義松老師憑着對太極拳的多年研究及教學經驗；

設計了一套既簡單、易學、又老少咸宜的太極功，現正推廣給社會各界人士。

希望令參加者體會做運動的樂趣，而且易於持之恆，然後能夠推己及人，

把健康運動的信息，堅持與關愛的精神帶進社區。

太極功切合中醫經絡、氣血學說的理論，

也是自然療法的翹楚。勤練太極功可以促進新陳代謝，

增強體質，改善精神狀態，提高生活質量。

人體的"活力"，除了表現外在生機勃勃之外，

亦包括身體內在潛藏的能量與功力，藉着太極功來啟動體內的活潑勁力，

貫通經絡，從而增強氣血運行；故太極功以"活力"命名。

名額
50位



報名及查詢： 西營盤西邊街 36A 西區社區中心 2 樓 電話：2559 8472

上課地點： 西營盤高街 2 號西營盤社區綜合大樓禮堂

甲班：7月6日(五)、12日(四)、24日(二)、8月1日(三)、15日(三) 下午 2:30 - 4:30

乙班：8月24日(五)、31日(五)、9月5日(三)、14日(五)、28日(五) 下午 2:30 - 4:30

全期
5課 \$100
每課 2小時