



香港特區政府一般職系人員協會 HKSARG General Grades Staff Association

九龍長沙灣道 1-5 號長勝大廈 5 字樓

電郵：hksarg_ggsa@yahoo.com.hk

網頁：http://hksarg-ggsa.org



(請廣泛傳閱 3/2011)

減壓舒展瑜伽班

我們活在繁忙的都市，每天都營營役役，為令會員可得到適當的運動，同時亦幫您放鬆、減壓、改善姿勢、提升協調感及集中力，並且能夠燃燒熱量及身心靈課程更能幫助您增強腹部肌肉，改善身體柔軟度及平衡，現我們邀請得資深瑜伽導師馮女士教導瑜伽，課程的設計是以適合任何體能程度為主。

- 日期：2011年6月2日至8月18日（逢星期四）
地點：香港灣仔港灣道室內運動場活動室
時間：晚上7時至9時正
費用：永久會員每位\$880，一般會員每位\$920（合共12堂）
名額：上限15人，只限本會會員參加，先到先得
報名/查詢：請向本會下列任何一位籌備委員報名及繳交費用，額滿即止：黃小姐 9128 8392 或林小姐 9288 9982

（星期一至五晚上 6:00-9:00；星期六中午 12:00-晚上 7:00）

電郵：hksarg_ggsa@yahoo.com.hk 或傳真：3011 1241

* 現金券適用；凡參加一個項目的活動，便可獲活動券印章一個，於本年度11月30日前，集齊5個印章，可得\$50超市禮券一張。

報名表格

致：香港特區政府一般職系人員協會（傳真號碼：3011 1241）

請於報名後，把費用存根連同報名表格傳真至本會

恒生銀行戶：225-396852-001（戶口名稱：HKSARG GEN G S ASSN）。

為節省行政費用，請儘量使用櫃員機、支票入數機或網上轉賬繳費

煩請在舉辦活動當日出示銀行入數紙正本。

備註【（1）凡受僱於香港特區政府的一般職系公務員（行政主任、文書主任、文書助理、辦公室助理員、秘書、打字員及機密助理員，均可加入本會。）】

【（2）或所有受僱於香港特區政府的公務員均可成為「一般職系之友」。】

為方便聯絡，請儘量提供聯絡電話和電郵地址，

姓名：_____ 會員證號碼：_____ 部門：_____

聯絡電話：_____ 傳真號碼/電郵：_____

*** 名額有限 報名從速 ***