

香港人愈來愈重視健康，無論戶外或室內的運動都有一定的捧場客。本期介紹的雙人瑜伽噱頭十足，除了適合情侶及夫妻，也是單身朋友的另類「脫單」活動；另外，也有着重培養3至17歲的兒童及青少年安全的體適能體驗，以及初學者也能快速上手的戶外攀石歷奇之旅，實行全城做運動，健康過兔年。



# 運動同樂

■ Yoga派對可以認識到新朋友。



## 脫單福音 甜蜜瑜伽

致力推廣瑜伽運動的 Water 及 Jason 於 2017 年創辦了 JW Yoga and Fitness，亦積極到海外學習及鑽研雙人瑜伽（Couple Yoga），希望藉此為情侶提供具有新鮮感的 Couple Dating，營造溫馨的二人空間，亦成功吸引眾多情侶及夫妻參加，從而提高了彼此的默契度。除此以外，Water 及 Jason 看準市場需要，為單身朋友舉辦 Partner Yoga Party（價格查詢：9229 0548），希望藉着講求身心交流的瑜伽，幫助單身朋友衝破隔膜，增添甜蜜感，而在過去的 Party 中，成功撮合了多對絕配情人。

由 Water 及 Jason 精心編製的 Partner Yoga Party，可以容納 16 位、共 8 對學員一起參與。大家將先從平靜心靈開始，再慢慢與身旁剛認識的朋友一起進行放鬆伸展，藉着細微動態以了解彼此。透過各種好玩互動的瑜伽動作，將冰冷的陌生感溶化，亦打破傳統單人瑜伽班的刻板印象。參加者可於 2 小時的 Party 中，細心地預留聊天時間，讓各位可在活動後盡情交流，增加成為情侶的機會。大部分人可能以為瑜伽是女生的專利，對於男士來說較為欠缺挑戰性，而講求協同性及需配合肌力運用的雙人瑜伽，正好將難度升級，並從中鍛煉筋骨的靈活性。故此於這個 Yoga 派對中，除了可以認識到新朋友，亦會學習到正規的瑜伽訓練。

■ 雙人瑜伽吸引眾多情侶及夫妻參加。

# 有益身心

## 青年體能 運動訓練



■ 課程着重培養 3 至 17 歲的兒童及青少年。

TapNow 聯乘銅鑼灣 Soda Academy 由即日起至 3 月 24 日推出 125 元獨家優惠：「兒童及青少年體適能體驗」。「體適能」是全人健康的一環，是身

體適應生活、運動和環境的綜合能力。但因疫情影響、科技發達、城市化的生活以及學習的壓力，大大阻礙兒童及青少年「體適能」的發展。本課程着重培養 3 至 17 歲的兒童及青少年有效掌握簡單、有趣及安全的運動方法，以各類型遊戲與運動訓練互相並行，令他們產生對運動的興趣，從而培養他們從小恒常運動的習慣。限時優惠中，更可以獨家折扣價錢購買 4 堂或 8 堂堂常規課程，幫助小朋友養成恒常運動習慣。

■ 「體適能」訓練有趣安全。



■ 初學者也能快速上手的自由攀爬。

## 戶外攀石 歡迎初學



■ 有導師教學的攀岩體驗。

TapNow 聯乘 HKRCA 香港攀岩歷奇由即日起至 6 月 30 日推出限定戶外攀石歷奇之旅，推介九龍畢架山及香港歌連臣角兩座本地著名山峰供大家體驗攀岩；活動當天將會由香港攀岩歷奇教練指導大家安全地在岩石的邊緣自由攀爬，初學者也能快速上手。HKRCA 更提供小班、大班、平日或周末等不同套票任君選擇，總有一款適合你。現時體驗價低至每位 780 元，即可體驗由徒步攀山、導師教學及攀岩的半日行程。