

蛙泳

宗旨：

通過一系列的教學及培訓，使學生在身心各方面得到有效的鍛鍊。

教學內容：

蛙泳班主要針對學員想促進血液循環、改善體質、增強抵抗力，保健作用，舒展肌肉，可以減肥，降低膽固醇，增強心血管功能，有瑜珈術與中國氣功的效果，在水中活動對皮膚、肌肉都具有按摩的功效。