

ActivAsian

HARBOUR
SPORT

2017 년 7 월

스포츠와 레크리에이션 활동을 통한 건강하고 활력있는 생활

한국 워킹 그룹-동네 한 바퀴(매주 금요일)



동네 한 바퀴 걷기에 좋은 계절입니다.

걷기는 신체단련은 물론이며 지친 일상생활을 활기차게 하며 특히 복잡한 마음을 추스르는데도 큰 도움이 됩니다.어떤 레벨의 체력이라도 참여 하 실 수 있으며 시나브로 많이 참석 하셔서 서로 격려와 위로가 되는 기회가 되기를 희망합니다.

시간:10:00-11:00, 매주 금요일

만나는 장소: 하버 스포츠 (Stadium Drive, Albany Stadium Pool 옆),티/커피 제공)

문의,등록 ;Marian 022 6424 877 marianp@harboursport.co.nz

COMMUNITY BUSHCARE DAY – SAT 12TH AUGUST 2017

Community Bushcare Day



Meet at 10am at Glenfield Road opposite the Z Petrol station . Come and help to release plants on the bush side, replant the gaps on the bush side and some harakeke maintenance.

Refreshments provided and some spades.

To register please Click Here

<http://kaipatiki.org.nz/volunteer/tree-planting-day-sat-12th-august-2017/>

admin@kaipatiki.org.nz (09) 482 1172



자전거 타기 (8 월 25 일)



하버 스포츠가 서포트하는 매주 금요일 한국 워킹 그룹- 동네 한바퀴에서 자전거 타기 (배우기) 를 실시합니다.

자전거를 처음 배우고자 하시는 분이나 오래전에 타셨던 분들 누구나 참여 하셔서 즐길 수 있으며 자전거,헬멧 그리고 코칭을 제공합니다.(무료)

"동네 한바퀴"에서는 워킹뿐만 아니라 스트레칭이나 배드민턴,자전거 타기등 다양한 액티브티도 함께 하고 있으며 운동을 통해 신체 단련 뿐만아니라 재미와 활기찬 생활을 할 수 있도록 프로그램을 진행하고 있습니다.

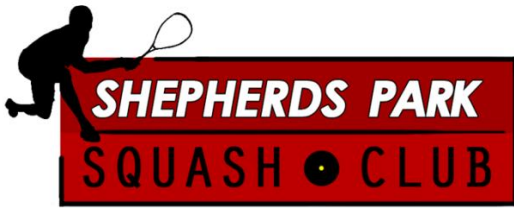
시간:8 월 25 일(금) 10:00-11:30

장소: 하버 스포츠 (Stadium Drive , Albany, 새로 생긴 알바니 수영장 옆건물)

등록: Marian, E marianp@harboursport.co.nz ,M 022 6424 877

참고:자전거 타기(8 월 25 일)는 인원수 제한이 있습니다.

스쿼시 클럽



스쿼시는 누구나 쉽게 배우고 즐길 수 있는 운동으로 청소년들의 체력 증진 및 지능 감각을 증진 시키는데 큰 도움이 됩니다.

비치 헤이븐에 있는 스쿼시 클럽에서는 레벨에 따른 다양한 클래스를 시니어/주니어들을 위해 운영하고 있으며, 특히 주니어 선수들은 다양한 인터클럽 경기에도 활발히 참여 하고 있습니다. 특히 매주 목요일 저녁(6:00-7:00) 주니어들을 위한 소셜 나이트 프로그램을 운영하고 있으니 많이 참석 하셔서 스쿼시를 체험해 보시기 바랍니다.

학기중이나 방학 프로그램에 관해 더 궁금한 내용이 있으시면 아래로 연락 바랍니다.

위치: 31-35 Cresta Avenue, Beach Heaven

문의 : Paul Cornish 0274 379 423 E mail paulcornish@xtra.co.nz, www.shepherdsparksquash.org.nz



Marian Park

ActivAsian Sports Coordinator

DDI (09) 415 4654 Mob 022 6424 877

E marianp@harboursport.co.nz

Harbour Sport

Phone: +64 9 415 4610 | Fax: +64 9 415 4594

Sports House, Stadium Drive, Albany. | PO Box 300-633, Albany, Auckland 0752

Web: harboursport.co.nz | Twitter: [HarbourSport](https://twitter.com/HarbourSport) | Facebook: [Harbour-Sport](https://www.facebook.com/Harbour-Sport)

