



健體器械使用課程

5月班 日期：2017年5月19日 (星期五)

6月班 日期：2017年6月30日 (星期五)

時間：下午 1 時至 2 時

地點：本中心

對象：中心會員

名額：4人

導師：體適能教練

費用：原價：~~\$220~~ (1節)

備註：完成課程後可免費預約使用本中心健體器械。

課程內容：

- 認識中心的器械運用
- 了解安全守則
- 器械使用示範
- 製訂基本的個人運動策劃

從未參加之會員可享

半費優惠：**\$110**

報名及查詢

親臨中心或致電 3763 1000

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk