

強心健肌運動班

透過帶氧及阻力運動，提升心肺功能及強化肌肉。

5 月班：

(A班)日期：2017年5月5、12、19及26日 (星期五)

時間：上午9至10時

(B班)日期：5月10、17、24及31日 (星期三)

時間：上午11至12時



6 月班 日期：2017年6月7、14、21及28日 (星期三)

時間：上午11至12時

7 月班 日期：2017年7月5、12、19及26日 (星期三)

時間：上午11至12時

8 月班

(A班)日期：8月4、11、18及25日 (星期五)

時間：上午9至10時

(B班)日期：8月2、9、16及23日 (星期三)

時間：上午11至12時



導師：專業體適能教練

費用：\$400 (四節)

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