

# 蓆上普拉提 (Pilates)

## 運動班



**5** 月班 日期：2017年5月8、15、22及29日 (星期一)

**6** 月班 日期：2017年6月5、12、19及26日 (星期一)

**7** 月班 日期：2017年7月3、10、17及24日 (星期一)

**8** 月班 日期：2017年8月7、14、21及28日 (星期一)

時間：下午1時至2時

導師：專業普拉提教練

費用：\$400 (四節/一個月)

備註：學員請自備 瑜伽磚或大毛巾一條

課程內容：

- ◎ 提高軀幹力量、柔韌性
- ◎ 提高骨質密度和關節活動的幅度
- ◎ 鍛鍊核心肌肉 (如：腹部、背部及臀部等)
- ◎ 改善四肢互相平衡性
- ◎ 有助改善身段線條

**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