



健身球

(Fit ball)

運動班

課程內容：

有助訓練體能、舒展肌肉及身體的柔軟度，改善不良坐姿，增強肢體的協調性及關節的靈活性。

8月班 日期：2017年**8**月**4**、**11**、**18**及**25**日
(星期五)

時間：下午1時至2時

導師：健身球教練

費用：\$400 (四節)

名額：6人



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