

健體 消脂 課程



肥胖對健康帶來不良的影響，輕則影響生活質素，重則導致患上多種長期病患。

六月班

日期：6月2日至26日（逢星期一及五）

七月班

日期：7月3日至28日（逢星期一及五）

八月班

日期：8月4日至28日（逢星期一及五）

時間：中午12時至下午1時

節數：八節

導師：高級健體教練

費用：\$800（八節）

名額：7人

課程內容：

◎ 透過重力健身訓練和飲食管理，使體重適當地下降，使學員能了解及體驗整個健康消脂過程和結果。課程每星期兩課，共8堂，適合過去三個月內有常運動人士參加。

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