

# 振動桿(Flexi-bar)

## 功能運動班

### 七月班

日期：2017年7月5、12、19及26日(星期三)

### 八月班

日期：2017年8月2、9、16及23日(星期三)

時間：下午1時至2時

導師：FLEXI-BAR 教練導師

費用：\$400 (四節)

備註：中心提供振動桿或可提早於中心訂購。



Flexi-bar是由物理治療演化而來，主要利用一支由橡膠與玻璃纖維製造的長棒來進行各式動作。每次擺動棒子30分鐘，已能燃燒約350卡路里。

- ✓ 有助強化膊頭肌肉
- ✓ 治療背部問題及舒緩痛症

### 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