

蓆上普拉提 (Pilates)

運動班



9 月班 日期：2017年9月4、11、18及25日 (星期一)

10 月班 日期：2017年10月9、16、23及30日 (星期一)

11 月班 日期：2017年11月6、13、20及27日 (星期一)

12 月班 日期：2017年12月4、11、18日 (星期一)

時間：中午12時至下午1時

導師：專業普拉提教練

費用：\$400/四節 (九月至十一月班)；\$300/三節 (十二月班)

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