

緩痛 伸展 運動班



有云：「筋長一寸，壽延十年」

◎ 藉著伸展運動以改善血液循環

◎ 改善關節活動幅度及肌肉不平衡，減輕疼痛等

九月班

日期：2017年9月15日及22日(逢星期五)

時間：上午9時至10時

十一月班

日期：2017年11月1、8、15及23日(逢星期五)

時間：中午12時至1時

導師：高級體適能教練

費用：\$200 (九月)；\$400 (十一月)

備註：學員需自備大毛巾

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