



健體器械使用課程

9月班 日期：2017年9月27日 (星期三)

10月班 日期：2017年10月20日 (星期五)

11月班 日期：2017年11月17日 (星期五)

時間：中午 12 時至 1 時

名額：4人

導師：體適能教練

費用：原價：~~\$220 (1節)~~

備註：完成課程後可免費預約使用本中心健體器械。

從未參加之會員可享

半費優惠：**\$110**

課程內容：

- 認識中心的器械運用
- 了解安全守則
- 器械使用示範
- 製訂基本的個人運動策劃

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