

強心健肌運動班

透過帶氧及阻力運動，提升心肺功能及強化肌肉。

9 月班

日期：2017年9月6、13、20及27日 (星期三)



10 月班

日期：2017年10月4、11、18及25日 (星期三)

11 月班

日期：2017年11月1、8、15及22日 (星期三)



12 月班

日期：2017年12月6、13、20及27日 (星期五)

時間：上午11時至12時

導師：高級體適能教練

費用：\$400 (四節)

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