

消脂 運動班



肥胖對健康帶來不良的影響，容易導致多種長期病患
課程針對腰腹部的鍛鍊，強化肌肉，
改善中央肥胖的情況。

日期：9月7、14、21及28日(星期五)
10月5、12、19及26日(星期五)
11月2、9、16及23日(星期五)

時間：上午9時至10時

導師：高級健體教練

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

消脂 運動班



肥胖對健康帶來不良的影響，容易導致多種長期病患
課程針對腰腹部的鍛鍊，強化肌肉，
改善中央肥胖的情況。

日期：9月7、14、21及28日(星期五)
10月5、12、19及26日(星期五)
11月2、9、16及23日(星期五)

時間：上午9時至10時

導師：高級健體教練

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