

強心健肌運動班

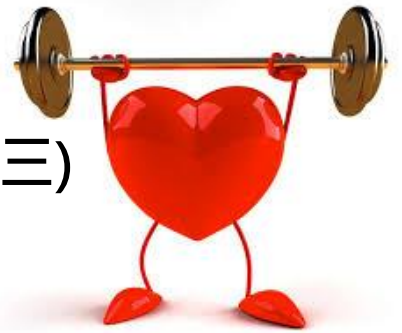
透過帶氧及阻力運動，
提升心肺功能及強化肌肉。

8月班

日期：2018年8月8、15及22日 (星期三)

9月班

日期：2018年9月5、12、19及26日 (星期三)



10月班

日期：2018年10月3、10、24及31日 (星期三)

11月班

日期：2018年11月7、14、21及28日 (星期三)



時間：上午11時至12時

導師：高級體適能教練

費用：\$300 (8月班三節); \$400 (9、10、11月班四節)

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

強心健肌運動班

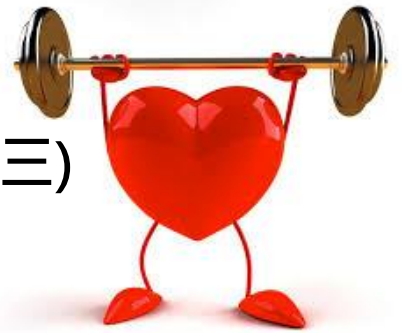
透過帶氧及阻力運動，
提升心肺功能及強化肌肉。

8月班

日期：2018年8月8、15及22日 (星期三)

9月班

日期：2018年9月5、12、19及26日 (星期三)



10月班

日期：2018年10月3、10、24及31日 (星期三)

11月班

日期：2018年11月7、14、21及28日 (星期三)



時間：上午11時至12時

導師：高級體適能教練

費用：\$300 (8月班三節); \$400 (9、10、11月班四節)

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