



全方位抗衰老課程

以一個月為期，每星期兩或三節，每節2小時
課程內容包括60分鐘的漸進式循環訓練及60分鐘的腦力訓練。

8月班

以下班組尚餘少量名額，欲報從速

A班:(逢一,三)上午9至11時

8月1-27日(共8堂,\$760)

H班:(逢一,五)下午3至5時

8月3-27日(共8堂,\$760)

9月

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

9月3-28日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

9月3-28日(共8堂,\$800)

D班:(逢二,四)上午9至11時

9月4-27日(共7堂,\$700)

G班:(逢一,五)下午2至4時

9月3-28日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

9月3-28日(共8堂,\$800)

10月

A班:(逢一,三)上午9至11時

10月3-31日(共8堂,\$800)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

10月3-31日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

10月5-29日(共8堂,\$800)

G班:(逢一,五)下午2至4時

10月5-29日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

10月5-29日(共8堂,\$800)

11月

A班:(逢一,三)上午9至11時

11月5-28日(共8堂,\$800)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

11月5-28日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

11月2-26日(共8堂,\$800)

G班:(逢一,五)下午2至4時

11月2-26日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

11月2-26日(共8堂,\$800)

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



全方位抗衰老課程

以一個月為期，每星期兩或三節，每節2小時
課程內容包括60分鐘的漸進式循環訓練及60分鐘的腦力訓練。

8月班

以下班組尚餘少量名額，欲報從速

A班:(逢一,三)上午9至11時

8月1-27日(共8堂,\$760)

H班:(逢一,五)下午3至5時

8月3-27日(共8堂,\$760)

9月

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

9月3-28日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

9月3-28日(共8堂,\$800)

D班:(逢二,四)上午9至11時

9月4-27日(共7堂,\$700)

G班:(逢一,五)下午2至4時

9月3-28日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

9月3-28日(共8堂,\$800)

10月

A班:(逢一,三)上午9至11時

10月3-31日(共8堂,\$800)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

10月3-31日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

10月5-29日(共8堂,\$800)

G班:(逢一,五)下午2至4時

10月5-29日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

10月5-29日(共8堂,\$800)

11月

A班:(逢一,三)上午9至11時

11月5-28日(共8堂,\$800)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時

11月5-28日(共12堂,\$1200)

C班:(逢一,五)上午11至1時

11月2-26日(共8堂,\$800)

G班:(逢一,五)下午2至4時

11月2-26日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時

11月2-26日(共8堂,\$800)

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