

# 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。

## 6月班

日期：2018年6月6、13、20及27日 (星期三)

## 7月班

日期：2018年7月4、11、18及25日 (星期三)

## 8月班

日期：2018年8月1、8、15及22日 (星期三)

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](http://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。

## 6月班

日期：2018年6月6、13、20及27日 (星期三)

## 7月班

日期：2018年7月4、11、18及25日 (星期三)

## 8月班

日期：2018年8月1、8、15及22日 (星期三)

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](http://www.jcch.org.hk)