

蓆上普拉提(Pilates)

運動班



- 1 月班 日期：2018年1月8、15、22及29日 (星期一)
- 2 月班 日期：2018年2月5、12、26日 (星期一)
- 3 月班 日期：2018年3月5、12、19及26日 (星期一)
- 4 月班 日期：2018年4月9、16、23及30日 (星期一)

時間：中午12時至下午1時

導師：專業普拉提教練

費用：\$400/四節 (1月、3月及4月班)；\$300/三節 (2月班)

備註：學員請自備 瑜伽磚或大毛巾一條

課程內容：

- ◎ 提高軀幹力量、柔韌性
- ◎ 提高骨質密度和關節活動的幅度
- ◎ 鍛鍊核心肌肉 (如：腹部、背部及臀部等)
- ◎ 改善四肢互相平衡性
- ◎ 有助改善身段線條

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

蓆上普拉提(Pilates)

運動班



- 1 月班 日期：2018年1月8、15、22及29日 (星期一)
- 2 月班 日期：2018年2月5、12、26日 (星期一)
- 3 月班 日期：2018年3月5、12、19及26日 (星期一)
- 4 月班 日期：2018年4月9、16、23及30日 (星期一)

時間：中午12時至下午1時

導師：專業普拉提教練

費用：\$400/四節 (1月、3月及4月班)；\$300/三節 (2月班)

備註：學員請自備 瑜伽磚或大毛巾一條

課程內容：

- ◎ 提高軀幹力量、柔韌性
- ◎ 提高骨質密度和關節活動的幅度
- ◎ 鍛鍊核心肌肉 (如：腹部、背部及臀部等)
- ◎ 改善四肢互相平衡性
- ◎ 有助改善身段線條

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