

# 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。

## 1 月班

日期：2018年1月10、17、24及31日 (星期三)



## 2 月班

日期：2018年2月7、14、21及28日 (星期三)

## 3 月班

日期：2018年3月7、14、21及28日 (星期三)



## 4 月班

日期：2018年4月4、11、18及25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。

## 1 月班

日期：2018年1月10、17、24及31日 (星期三)



## 2 月班

日期：2018年2月7、14、21及28日 (星期三)

## 3 月班

日期：2018年3月7、14、21及28日 (星期三)



## 4 月班

日期：2018年4月4、11、18及25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