



# 健體器械使用課程

**1月班** 日期：2018年1月19日 (星期五)

**3月班** 日期：2018年3月16日 (星期五)

**4月班** 日期：2018年4月20日 (星期五)

時間：中午12至1時

名額：4人

導師：體適能教練

費用：原價：\$220 (1節)

備註：完成課程後可免費預約使用本中心健體器械。

從未參加之會員可享

半費優惠：\$110

## 課程內容：

- 認識中心的器械運用
- 了解安全守則
- 器械使用示範
- 製訂基本的個人運動策劃

## 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



# 健體器械使用課程

**1月班** 日期：2018年1月19日 (星期五)

**3月班** 日期：2018年3月16日 (星期五)

**4月班** 日期：2018年4月20日 (星期五)

時間：中午12至1時

名額：4人

導師：體適能教練

費用：原價：\$220 (1節)

備註：完成課程後可免費預約使用本中心健體器械。

從未參加之會員可享

半費優惠：\$110

## 課程內容：

- 認識中心的器械運用
- 了解安全守則
- 器械使用示範
- 製訂基本的個人運動策劃

## 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