

# 健步行 訓練班



有研究指出，健步行可以減低心血管疾病及中風的風險，並有助腦部活化；訓練班教授健行的正確姿勢、技巧、步速及注意事項，讓你能享受健步的樂趣。

日期：3月5、12、19及26日(星期一)

時間：下午4時至5時

導師：專業受訓教練

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)

# 健步行 訓練班



有研究指出，健步行可以減低心血管疾病及中風的風險，並有助腦部活化；訓練班教授健行的正確姿勢、技巧、步速及注意事項，讓你能享受健步的樂趣。

日期：3月5、12、19及26日(星期一)

時間：下午4時至5時

導師：專業受訓教練

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)