

你有腰酸背痛嗎？



- 課程內容
- ※ 有助放鬆及伸展繃緊肌肉及筋膜
 - ※ 改善肌肉、肌腱和韌帶的血液循環
 - ※ 學習自行按摩深層肌肉

- ※ 增加身體柔軟度
- ※ 改善身體錯誤姿勢

泡棉滾筒 (Foam Roller) 伸展班

3 月班 日期：2018年3月2及9日 (逢星期五)

時間：中午12時至下午1時

導師：高級體適能教練

費用：\$200 / 兩節



備註：中心可提供泡棉滾筒(Foam Roller)，或可提早於中心訂購。

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

你有腰酸背痛嗎？



- 課程內容
- ※ 有助放鬆及伸展繃緊肌肉及筋膜
 - ※ 改善肌肉、肌腱和韌帶的血液循環
 - ※ 學習自行按摩深層肌肉

- ※ 增加身體柔軟度
- ※ 改善身體錯誤姿勢

泡棉滾筒 (Foam Roller) 伸展班

3 月班 日期：2018年3月2及9日 (逢星期五)

時間：中午12時至下午1時

導師：高級體適能教練

費用：\$200 / 兩節



備註：中心可提供泡棉滾筒(Foam Roller)，或可提早於中心訂購。

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