



健身球

(Fit ball)

運動班

課程內容：

有助訓練體能、舒展肌肉及身體的柔軟度，改善不良坐姿，增強肢體的協調性及關節的靈活性。

4月班 日期：2017年**4**月**23**及**30**日 (星期一)

時間：下午 4 時 至 5 時

導師：健身球教練

費用：\$200 (兩節)

名額：6人



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



健身球

(Fit ball)

運動班

課程內容：

有助訓練體能、舒展肌肉及身體的柔軟度，改善不良坐姿，增強肢體的協調性及關節的靈活性。

4月班 日期：2017年**4**月**23**及**30**日 (星期一)

時間：下午 4 時 至 5 時

導師：健身球教練

費用：\$200 (兩節)

名額：6人



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