

平衡氣墊 運動班



課程內容：

- ≈ 教授如何使用平衡氣墊的技巧
- ≈ 訓練平衡力和強化核心及盆底肌肉
- ≈ 預防及改善腰背痛等問題

4 月班日期：2018年4月9及16日 (星期一)

時間：下午4時至5時

導師：高級體適能教練

費用：\$200 (兩節)

名額：10人

備註：中心可提供平衡氣墊，亦可提早於中心訂購。



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

平衡氣墊 運動班



課程內容：

- ≈ 教授如何使用平衡氣墊的技巧
- ≈ 訓練平衡力和強化核心及盆底肌肉
- ≈ 預防及改善腰背痛等問題

4 月班日期：2018年4月9及16日 (星期一)

時間：下午4時至5時

導師：高級體適能教練

費用：\$200 (兩節)

名額：10人

備註：中心可提供平衡氣墊，亦可提早於中心訂購。



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