



全方位抗衰老課程

以一個月為期，每星期兩或三節，每節2小時
課程內容包括60分鐘的漸進式循環訓練及60分鐘的腦力訓練。

以下班組尚餘少量名額,欲報從速

12月

A班:(逢一,三)上午9至11時
12月3-24日(共7堂,\$700)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時
12月3-28日(共11堂,\$1100)

G班:(逢一,五)下午2至4時
12月3-28日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時
12月3-28日(共8堂,\$800)

1月

A班:(逢一,三)上午9至11時
1月2-28日(共8堂,\$800)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時
1月2-28日(共12堂,\$1200)

G班:(逢一,五)下午2至4時
1月4-28日(共8堂,\$800)

H班:(逢一,五)下午3至5時
1月4-28日(共8堂,\$800)

2月

A班:(逢一,三)上午9至11時
2月11-27日(共6堂,\$600)

B班:(逢一,三,五)上午10至12時
2月1-27日(共9堂,\$900)

G班:(逢一,五)下午2至4時
2月1-25日(共6堂,\$600)

H班:(逢一,五)下午3至5時
2月1-25日(共6堂,\$600)

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