

強心健肌運動班

透過帶氧及阻力運動，
提升心肺功能及強化肌肉。

2月班

日期：2月13、20及27日 (星期三)

3月班

日期：3月6、13、20及27日 (星期三)

4月班

日期：4月3、10、17及24日 (星期三)

時間：上午11時至12時

導師：高級體適能教練

費用：\$300(2月班)、\$400(3、4月班)

備註：3、4月班上課地點為
大埔廣福道157-159號1樓



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