

# 消脂 運動班



肥胖對健康帶來不良的影響，容易導致多種長期病患  
課程針對腰腹部的鍛鍊，強化肌肉，改善中央肥胖的情況。

日期：2月1、15及22日 (星期五)

3月1、8、15及22日 (星期五)

時間：上午9時至10時

導師：高級體適能教練

費用：\$300 (2月班三節)

\$400 (3月班四節)

備註：3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](http://www.jcch.org.hk)