

蓆上普拉提 (Pilates)

運動班



2月班

日期：2月11、18及25日(星期一)

3月班

日期：3月4、11、18及25日(星期一)

時間：中午12時至下午1時

導師：專業普拉提教練

費用：\$300/三節(2月班)、400/四節(3月班)

備註：**3月班**上課地點為大埔廣福道157-159號1樓

學員請自備大毛巾一條

課程內容：

- ◎ 提高軀幹力量、柔韌性
- ◎ 提高骨質密度和關節活動的幅度
- ◎ 鍛鍊核心肌肉 (如：腹部及臀部等)

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