

# 蓆上普拉提 (Pilates)

## 運動班



- 9** 月班 日期：2018年9月3、10、17及24日 (星期一)
- 10** 月班 日期：2018年10月8、15、22及29日 (星期一)
- 11** 月班 日期：2018年11月5、12、19及26日 (星期一)
- 12** 月班 日期：2018年12月3、10、17及24日 (星期一)

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、背部及臀部等)

時間：中午12時至下午1時

導師：專業普拉提教練

費用：\$400/四節

備註：學員請自備瑜伽磚或大毛巾一條

### 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