

港島東醫院聯網 社區復康課程 (糖尿科) 運動復康訓練



活動名稱:	Stick Mobility Stretching Workout 拉筋強化肌肉運動班
內容:	又想拉吓筋，又想提升肌肉力量，被喻為「新一代拉筋」最好方法，有效打開你全身崩緊的筋，各樣伸展同肌肉強化等活動，激活沉睡中的肌肉，特別係中央的肌肉，保護關節，令關節活動得更好。
對象:	任何人士
費用:	\$400/4堂
名額:	12
日期:	逢星期二或五晚上 7:45 – 8:45
機構名稱:	循道衛理中心 延伸教育服務
地址:	灣仔軒尼詩道22號3樓
電話號碼:	2527-2249 / 6954 8706 (WhatsApp)
傳真號碼:	2527-3065
電郵:	
網址:	www.methodist-centre-newstars.com