

# 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:	Cardio HIIT + Core Muscle Workout 高強度間歇式帶氧消脂+核心肌群訓練
內容:	訓練核心肌群，通過於短時間內作高強度運動訓練和短暫休息作循環訓練，達至燃燒卡路里的效果。HIIT的運動強度可使心跳率達至最大的80%強化心肺功能，達到消脂減肥效果。
對象:	任何人士
費用:	\$400/4堂
名額:	12
日期:	逢星期四晚上 6:45 – 7:45
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:	<a href="http://www.methodist-centre-newstars.com">www.methodist-centre-newstars.com</a>