

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: | Full Body Stretching Workout 全身伸展運動班 |
| 內容: | 筋膜/肌肉放鬆，舒緩痛症，強化核心肌群及心肺功能，燒脂，養成運動習慣。 |
| 對象: | 任何人士 |
| 費用: | \$400/4堂 |
| 名額: | 12 |
| 日期: | 逢星期四晚上 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 |