

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:	FAT BURN Zumba Dance Workout 燃脂尊巴有氧健身舞
內容:	結合健身操和拉丁舞的Zumba®舞蹈，除有效增強心肺功能及保持心臟健康外，在舞動時能同一時間訓練不同的肌肉群，包括髖關節、骨盆旁邊的肌肉，腹、背部肌肉，及手腳肌群，有助增加其協調及靈活性。能改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。
對象:	任何人士
費用:	\$400/4堂
名額:	12
日期:	逢星期五晚上 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:	www.methodist-centre-newstars.com