

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:	Pilates運動班
內容:	改善及舒緩痛症，真正感受到運用腹部肌肉、核心肌群、鍛練深層次肌肉，對於產後瘦身，腹直肌分離尤其有顯著效。
對象:	任何人士
費用:	\$400/4堂
名額:	12
日期:	逢星期四下午 1:00 – 2:00
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