

活動編號 # 0104

收肚臍！ 強化核心肌群 運動工作坊

透過兩堂課程，健體教練會教導如何強化核心肌群並保持正確運動方法及姿勢，齊齊收緊肚臍。



適合類風濕性關節炎，中風，銀屑病
關節炎患者



5月12日 - 5月19日 (逢星期五，共兩堂)
晚上7:00 - 9:30 | 康山中心



會員：\$20 | 非會員：\$30 | 綜援免費



首次優先 | 先到先得 | 須評估



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

香港復康會社區復康網絡

康山中心 | 康山花園第六座地下
報名及查詢

☎ 2549 7744 📞 9559 6023



復康時刻傍住你