

活動編號#0544

收肚腩 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，齊齊收緊肚腩。



長期病患者

8月6日 - 8月13日(逢星期二, 共2堂)
下午2:00 - 4:30 | 康山中心



會員:\$20 | 非會員:\$30 | 綜援免費

首次參加優先 | 須評估
報名及查詢: 2549 7744 (6月24日開始報名)



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