

活動編號#0580

全方位健體進階班

2024-8-9 至 2024-9-6
(逢星期五，共5堂)



以「全方位健體運動班」內容，
學習做進階的肌肉鍛練及帶氧運動，屬中、強等運動量。

- 🕒 活動時間：上午 10:00 - 中午 12:00
- 🚶 活動對象：長期病患者
- 👤 活動地點：康山中心(太古站E3出口)
- 💰 活動費用：會員\$50 | 非會員\$75 | 綜援免費
- 📄 報名查詢：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



1. 首次參加優先
2. 需評估
3. 須能獨立步行及能連續做帶氧運動15分鐘或以上
4. 需完成「全方位健體運動班」並有八成出席率