



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



Superior Fit  
Wellness Centre

緻盈適健中心

# 蓆上伸展運動班

透過簡單蓆上伸展運動，針對不同部位肌肉及關節進行伸展放鬆，提升靈活度、改善姿勢，並促進整體健康。

日期: **23/8/2024 (五)**

時間: **4:30PM-5:30PM**

名額: **6-8人**

對象: - 任何年齡層

- 不需助行器獨立行走

- 頸或背部沒接受過手術

(如有疑問，請先諮詢相關專業人士)

限時優惠  
\$100/堂



2574 0200



香港北角英皇道75-83號  
聯合出版大廈12樓全層



<https://sfwc.tungwahcsd.org>

