



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



Superior Fit  
Wellness Centre

緻盈適健中心

# 核心肌群訓練班

透過簡單席上運動，鍛練你的核心肌群，提升軀幹穩定性、達致保護脊椎及減低受傷風險的效果。

限時優惠  
\$100/堂

日期：6/9/2024(五)

時間：4:30PM-5:30PM

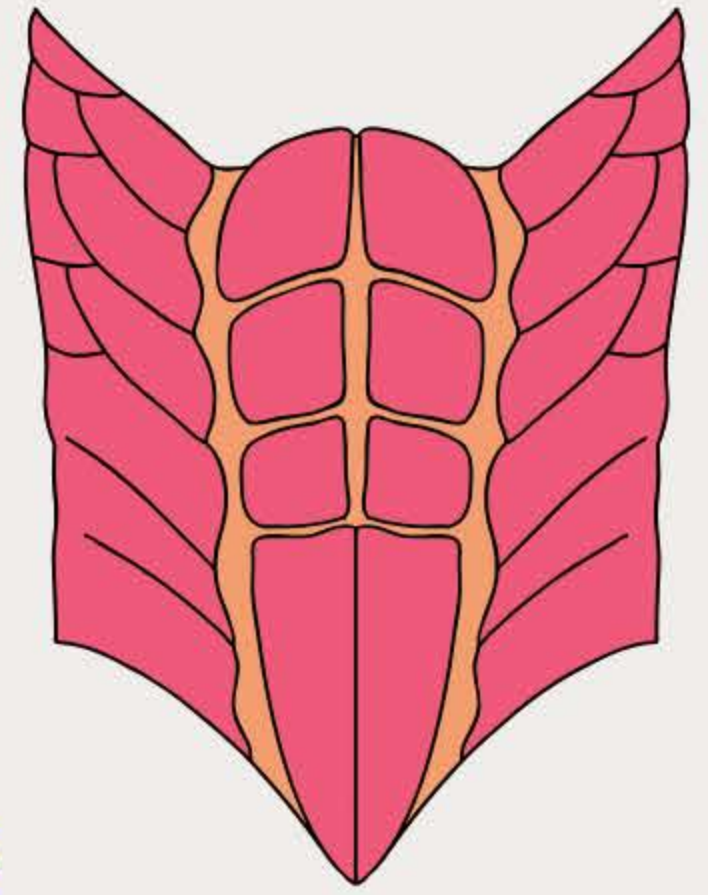
名額：6-8人

立即報名：致電 2574 0200

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



香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層

<https://sfwc.tungwahcsd.org>

