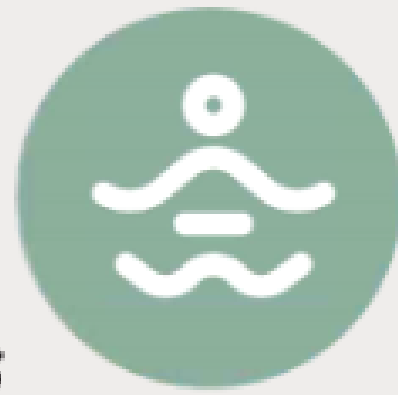




東華三院

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：7/2/2025(五)

時間：4:30PM-5:30PM

名額：6-8人

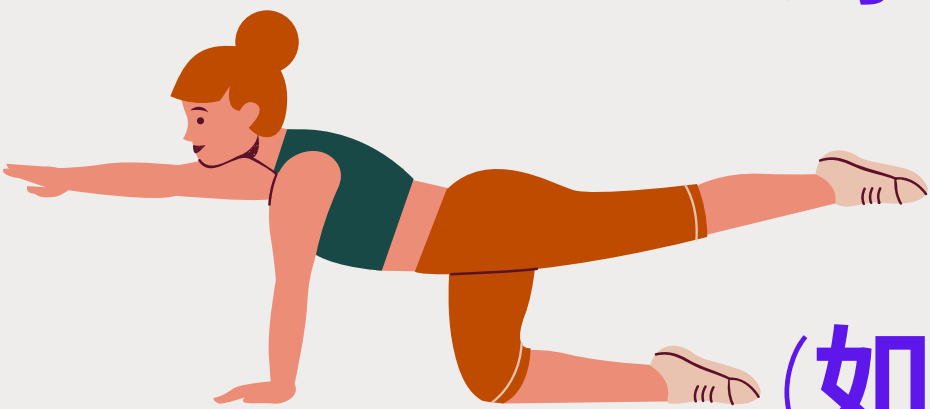
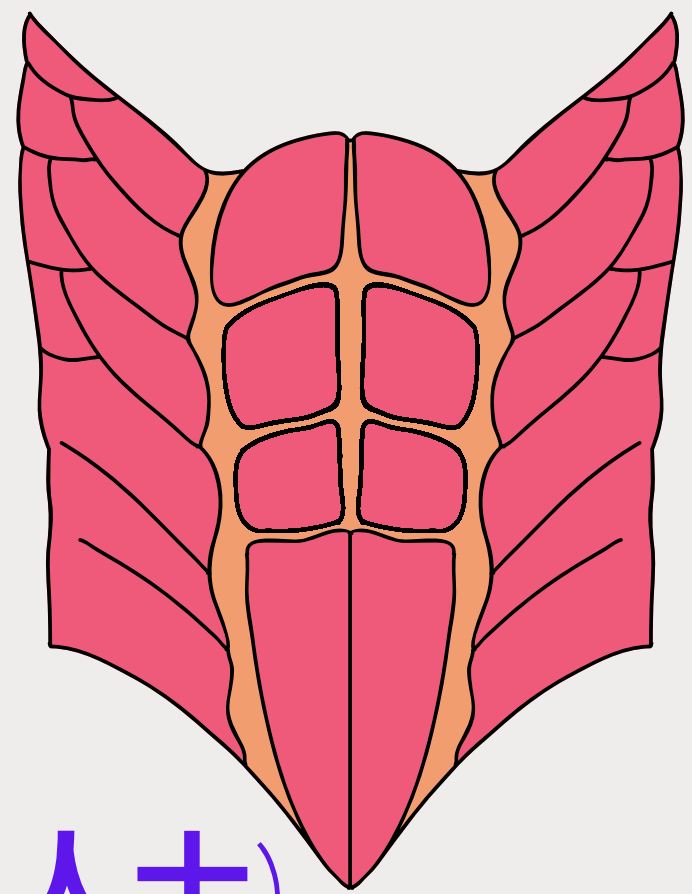
報名：☎ 2574 0200

對象：年齡不限 (孕婦不宜)

可獨立行走

頸或背部沒接受過手術

(如有疑問，請先諮詢相關專業人士)



香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層



WEBSITE



FACEBOOK