



東華三院  
Tung Wah Group of Hospital



Superior Fit  
Wellness Centre  
緻盈適健中心

# 家居運動班

CHAIR SQUATS



TRUNK STRETCH



SHOULDER STRETCH



LEG EXTENTION



正確運用家中常見物品，  
如水瓶、椅子、毛巾等，  
進行肌力訓練和伸展運動，  
讓您輕鬆在家達到健康目標。

限時優惠  
\$100/堂

日期：28/2/2025(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)

☎ 25740200

(週一至六 9am-1pm ; 2pm-6pm)



香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層

WEBSITE



FACEBOOK