



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。

限時優惠
\$100/堂

日期: 14/3/2025(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)



2574 0200



香港北角英皇道75-83號

聯合出版大廈12樓全層



WEBSITE



FACEBOOK

