

活動編號#1507

收肚腩 強化核心肌群 運動工作坊

透過兩堂課程，健體教練會教導如何強化核心肌群並保持正確運動方法及姿勢，齊齊收緊肚腩。



長期病患者

1月15日 - 1月22日(逢星期三, 共2堂)
晚上07:00 - 09:30 | 太古康山中心



會員:\$20 | 非會員:\$30 | 綜援免費

首次參加優先 | 須評估
報名及查詢: 2549 7744 (12月23日開始報名)



立即掃描
QR code報名



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

