

開始報名日期：  
2024年12月23日

齊來運動

# 瑜珈伸展班

活動編號#1519



透過瑜珈伸展動作，放鬆緊張肌肉，  
調適呼吸，有效改善姿勢及增強柔度



## 長期病患者

(心臟科、呼吸科、痛症患者優先)

會員：\$40 | 非會員：\$60 | 綜援免費



3月1日 - 3月22日 (逢星期六，共4堂)  
上午10:00 - 12:00 | 康山中心



1. 須能獨立步行
2. 須評估
3. 首次參加優先



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



香港復康會社區復康網絡

康山中心 | 康山花園第六座地下  
報名及查詢

☎ 2549 7744 📞 9559 6023