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

復康時刻傍住你

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

活動編號 # 0796

簡易普拉提

普拉提可加強核心肌肉，包括腹部和背部的肌肉，同時改善穩定性、姿勢、平衡和柔軟度。

日期：11月27日 - 12月18日(逢星期四，共4堂)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：康山中心 (康山花園六座地下)
費用：會員$100｜綜援免費

查詢及報名
2549 7744

首次參加優先｜須評估
開始報名日期：22/9/2025