

活動編號 #0016



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



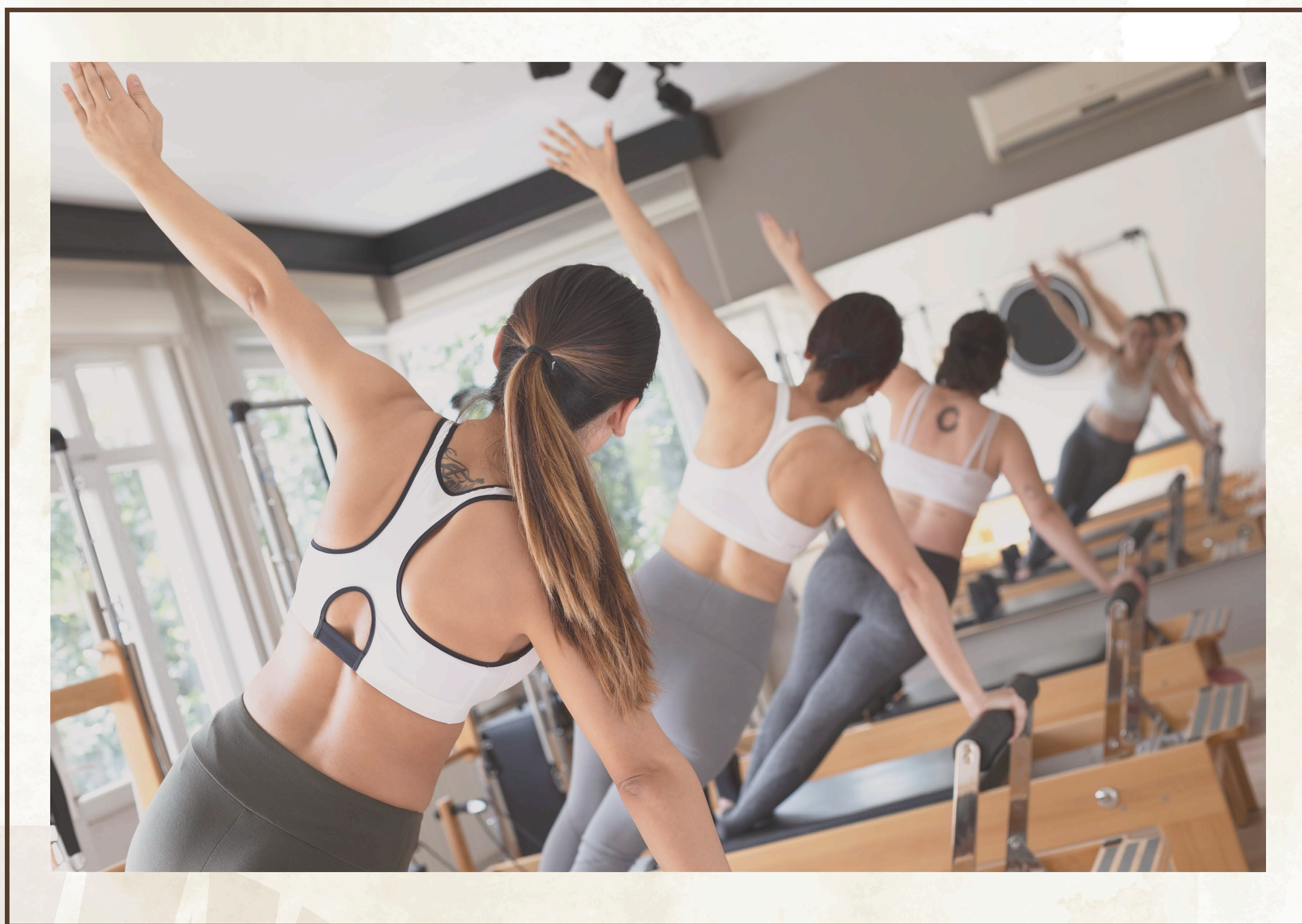
復康時刻傍住你



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

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。



查詢及報名

2549 7744



日期：6月1日 - 6月22日(逢星期一，共4堂)

時間：上午 10:00 - 下午 12:00

地點：康山中心 (康山花園六座地下)

費用：會員\$100 | 非會員\$100 | 綜援免費

首次參加優先 | 須評估

開始報名日期：23/3/2026