

活動編號#0375

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

8月28日 - 9月4日(逢星期五, 共兩堂)
下午2:00 - 4:00 | 太古康山中心



會員:\$50 | 非會員:\$60 | 綜援免費

首次參加優先 | 須評估
報名及查詢: 2549 7744



(6月22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

復康時刻 傍住你

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