



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



KH
Fitness

下肢肌肉運動班

(活動編號#0768)

健體教練針對腰腿肌力不足、姿勢不良者，設計出負重及蓆上運動，旨在提升肌力與耐力。

長期病患者 (須能獨立步行及有基本運動耐力)

12月7日 - 12月14日 (逢星期一 | 共兩堂)

上午 10:00 - 中午 12:00

康山中心 (太古站E3出口)

會員\$50 | 非會員\$60 | 綜援免費

(首次優先 | 須評估)

報名及查詢：**2549 7744**



掃描二維碼
立即報名