



香港東區婦女福利會

慧群中心

綜合健體運動班

(一種藉四肢伸展，帶動全身運動)

教授主動式伸展運動，負重運動(啞鈴)

核心肌群訓練(身體內部深層肌肉)

從而增加身體柔軟度，活動能力，預防受傷及

改善肩頸、關節、腰背等痛症問題

A班 逢星期一下午3:30 - 5:00

B班 逢星期四下午1:00 - 2:30

C班 逢星期四下午3:00 - 4:30



費用：\$400 (共10堂)

導師：陳筱雲

歡迎有興趣之婦女到本大廈4樓查詢

地址：北角渣華道210號4/F 查詢電話：2811 5089