



香港東區婦女福利會 慧群中心

彈力帶健體運動班

小班教學

教授如何使用彈力帶(橡筋帶)，在地蓆上進行全身的肌力及平衡訓練
從而增加肌肉量和改善平衡力，預防痛症，肌少症和骨質疏鬆症
更可防跌倒，減低導致骨折的風險

導師：陳筱雲 (伸展/ 健體/ 彈力帶導師)

A班 逢星期三上午11:30 - 1:00

B班 逢星期五上午10:45 - 12:15

C班 逢星期五下午 4:00 - 5:30

費用\$560 (共8堂)

自備瑜伽蓆

代購橡筋帶

名額：12人 本大廈4樓上堂

我們歡迎你們查詢及報名!!!

北角渣華道210號4字樓 電話: 2811 5089