

適健體驗系列

免費 體驗

1 水中運動體驗

水的浮力能減輕關節壓力；水的阻力能訓練肌肉；暖水能促進血液循環。於水中進行運動，別有一番趣味！

日期：22/12 星期四

時間：下午 1:30-2:15 或 2:30-3:15 或 夜晚 8-8:45

地點：適健中心水療池

人數：8 人



2 Pilates Reformer 器械體驗

增強身體的穩定性、平衡及敏銳知覺，改善不良姿態，肌肉疲勞及失衡等問題，亦能結實全身肌肉。

日期：29/12 或 9/2 星期四

時間：下午 3:45-4:45

地點：適健中心

人數：10 人



The Centre on
Health & Wellness
適健中心

香港復康會屬下單位

查詢熱線：2772 3366

地址：九龍藍田復康徑 7 號地下