

LIFE is GOOD



CHW 適健中心



## Strength & Stretch 強肌舒展

伸展及肌肉強化，針對肩頸及腰背關節伸展及大腿肌肉強化，有助舒緩上下肢及腰背痛症等及改善表現

日期：6,13,20,27/1 及 10/2 逢星期五 (3/2 除外)

時間：10-11AM

人數：12 人

費用：優惠價\$400 / 5 堂

## Burn Machine 心肺負重運動班

透過雙手操控 Burn Machine，加強手臂肌肉的運動，有助收緊手臂肌肉線條。配合其他全身性訓練動作，可達至增加熱量消耗，加強運動效果

日期：6,13,20,27/1 及 10/2 逢星期五 (3/2 除外)

時間：11AM-12PM

人數：10 人

費用：優惠價\$400 / 5 堂



查詢熱線：2772 3366

地址：九龍藍田復康徑 7 號地下

The Centre on  
Health & Wellness  
適健中心

香港復康會屬下單位

