

The Centre on
Health & Wellness

適健中心 香港復康會屬下單位

LIFE is GOOD

水中運動系列

Aqua Walking 水中步行

在水中步行可以減少關節撞擊力，亦可增加下肢關節靈活度。步行時配合不同速度、步行款式和使用各式輔助器具，更能提高心肺功能。課程特別適合長者或體能較弱人士。

班別	日期	時間	費用
16/346	4/1-1/2 逢星期三	4-5PM	\$875 5 堂
16/347	8/2-8/3 逢星期三		

查詢：2772 3366

地址：九龍藍田復康徑 7 號地下



CHW 適健中心