



# KICKBOXING

揉合了拳擊和健康舞的特性，在充滿動感的音樂帶動下，作出各種揮拳或踢腿等動作，運用到全身肌肉，從而達至消脂及增強心肺功能，還可提高反應力、集中力和耐力。

 日期：28/4 – 26/5 (星期六)

 時間：下午 1-2

 費用：\$550 / 5 堂

 查詢：2534 3533

The Centre on  
Health & Wellness  
適健中心

A Unit of The Hong Kong Society for Rehabilitation  
香港復康會屬下單位

