

LIFE is
GOOD

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

舒展瑜珈

通過輕鬆的瑜珈式子及腹式呼吸，令身體內外得到放鬆，精神得到鬆弛，解除一般肌肉痠痛、神經緊張等。瑜珈式子柔和簡單、容易掌握和練習，安全及有效，持之以恆，養成優質的生活習慣。



內容

班別：18/020

日期：10/4 – 15/5 (1/5 除外) 星期二

時間：8:00PM – 9:00PM

費用：\$500 / 5 堂

班別：18/021

日期：29/5 – 26/6 星期二

時間：8:00PM – 9:00PM

費用：\$500 / 5 堂

地點：香港復康會適健中心
(藍田復康徑 7 號地下 15 室)



查詢：2534 3533



CHW 適健中心

