

水中運動系列

Aqua HIIT

水中循環訓練

高強度的水中運動，透過不同的運動站循環訓練(Circuit Training)，極級挑戰心肺功能、四肢肌力和核心穩定力。

注意：適合 18-50 歲有固定運動習慣人士(每星期至少兩次或以上帶氧運動)，並有良好體能，沒有心血管毛病和 3 個月內沒有嚴重關節創傷。

班別	日期	時間	費用
18/193	15/8 - 26/9(29/8 除外)星期三	7-8PM	\$1110 6 堂
18/194	4/7 - 12/9(29/8 除外)星期三	8-9PM	\$1850 10 堂

查詢：2534 3533

地址：九龍藍田復康徑 7 號地下



CHW 適健中心

