

簡單！全面！高效！ 姿勢改善運動班 第三期

想保持關節健康？想脊椎看起來更挺直，樣子看起來更有朝氣更年青？

我們現推出「姿勢改善運動班」，內容包括全身關節的活化伸展及運動，以及肌肉日常訓練運動，提升關節肌肉的靈活度及肌肉力量，改善姿勢。

- ✓ 小班教學，貼合需要
- ✓ 由專業物理治療師指導，深入淺出
- ✓ 配合「功能性健體訓練器材」，提升效果

課程內容：

- 第一課 關節的活化伸展及強化運動
- 第二課 核心肌肉訓練及姿勢改善運動
- 第三課 BOSU 半圓平衡球下肢協調訓練
- 第四課 BODYBLADE 上半身共振訓練

首次參加可獲
8折優惠*

課程資料

課程編號：YHW19007

上課日期：16/5、23/5、30/5、6/6（逢星期四）

上課時間：7:00-8:00pm

上課地點：女青適健中心

（九龍窩打老道山文福道5號 女青賽馬會社會服務大樓2樓）

堂數：四堂

費用：\$1,000

特別優惠

Special
offer

1 舊生優惠 姿勢改善運動班舊生可享 **75折** 優惠，即\$750*

2 二人同行優惠 二人同時報名可享 **65折** 優惠，即每人\$650*



立即網上報名



查詢電話：2700 1730



* 每人只可享其中一款優惠，並不可與其他優惠同時使用，詳情請向職員查詢。



簡單 · 全面 · 高效



立即網上報名

潘靜妍
物理治療師

女青適健中心



報名方法

可親臨中心或經網上表格報名，報名人數滿五人後會發出電郵通知，並需於三個工作天內繳費，逾期當作取消報名。

繳款方法

親臨

可到本中心以現金、信用卡或支票付款，支票抬頭請填上「香港基督教女青年會」或「Hong Kong Young Women's Christian Association」，期票恕不接受。

郵寄

將支票寄回本中心(地址:九龍窩打老道山文福道5號2樓女青適健中心)，支票背面請註明姓名、聯絡電話、運動班名稱及日期，信封面註明「姿勢改善運動班報名」。如支票不能兌現，報名則作取消處理。

女青適健中心以「全人健康」理念，達致「治標治本」，創建「健康生活」！

提供一站式物理治療及運動復康服務，除一般電療及超聲波治療外，另備有針灸、衝擊波治療項目，及治療師個別復康運動訓練，適合處理痛症、運動創傷及退化等問題。

預約及查詢：2700 1730 地址：九龍窩打老道山文福道5號2樓

出席活動前請先詳細閱讀以下參加者須知：

1) 請穿著適當的運動服及運動鞋，並自備水及毛巾。2) 請於10分鐘前到達及登記。3) 參加者須具備良好的身體健康狀況，並聲明自願參加是次活動和願意承擔自身的意外風險及責任。4) 倘若參加者在活動期間發生意外，包括受傷、死亡及財物損失等，皆願意自行承擔所有責任；主辦及各協辦及贊助單位均無須作出賠償或任何法律責任。5) 如您曾經受傷或有任何健康問題，請告知您的導師。6) 如有需要，請先諮詢醫生意見是否適合進行是次活動。7) 此活動進行期間所拍攝之有關相片及錄影片段有機會用作宣傳用途。8) 如因天雨或其他惡劣天氣關係而導致活動更改、延期或取消，所有最新消息將於「女青適健中心」Facebook專頁公佈。9) 任何情況下缺席，將不會安排補堂。10) 如有任何爭議，女青適健中心保留最終決定權。