



緩痛伸展復康班2025

辦公室人士 長時間久坐，易導致肌肉僵硬，如肩頸僵硬，背部疼痛，手腕痠痛，肩膀壓力等
長遠影響睡眠及生活質素。

本課程由專業復康導師針對辦公室人士設計一系列運動，舒緩各種肌肉問題，減低因工作帶來的痛症壓力。

逢星期一課程

10:30 - 11:30AM

日期: 6/1 - 10/2 (20/1 除外)

課程編號: 4933.02W.24017

日期: 17/2 - 17/3

課程編號: 4933.02W.24018

逢星期六課程

10:15 - 11:15AM

日期: 4/1 - 15/2 (18/1 及 1/2 除外)

課程編號: 4933.02W.24019

日期: 22/2 - 22/3

課程編號: 4933.02W.24020

費用: **\$600**/5堂

名額: 8位

SCAN報名



健康資訊



導師

Wayne Sin 運動復康導師
(具香港健美總會及伸展學會導師資格)

上課地點

油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓A及B室

報名地點

油麻地窩打老道23號九龍會所地下票務處

查詢/預約

致電: 2743 1702 (Selina Shum/Wayne Sin)/
WhatsApp: 9638 9677