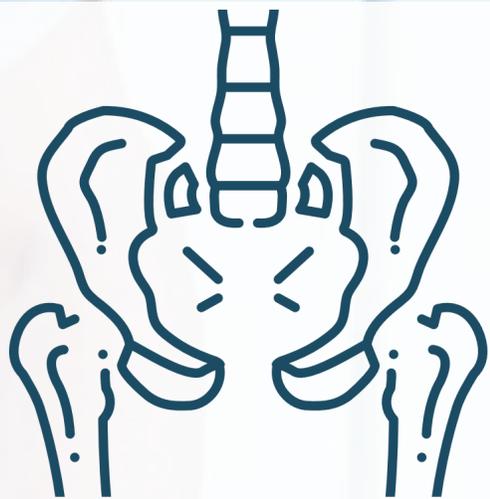


SCAN ME  
網上報名



預防金齡人士  
肌肉流失！



# 肌力強化復康訓練班



隨著年紀增長，肌肉容易繃緊，影響關節活動幅度；倘若活動力下降，也增加了骨質密度以及肌肉量流失的風險。

此課程將透過針對性的關節活動訓練提升靈活度，減低跌倒風險；配合系統性的阻力訓練增強肌耐力以及維持骨質密度。

## 日期

7/1 – 18/2  
(14/1及21/1 除外)  
(課程編號 4933.02E.24026)

25/2 – 25/3  
(課程編號 4933.02E.24027)

**2025**

**逢星期二**

**10:45-11:45AM**

對象	50-70歲人士
費用	\$650/5堂
名額	8位

## 最新資訊



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 (地鐵站B1出口側)
報名地點	油麻地窩打老道23號九龍會所地下票務處 (廣華醫院側)