

SCAN ME
網上報名



頸肩腰膝痛2025 復康班



都市人容易患上頸腰膝痛問題，此復康課程將教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動，透過訓練腰膝肌力、脊椎深層核心肌群及肩袖肌群，從而提升關節穩定性，改善慢性疼痛。

課程使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒(foam roller)等小型器材。



逢周五

6:00-7:00PM

3/1 - 14/2
(17/1及31/1除外)

課程編號 4933.02E.24028

21/2 - 21/3

課程編號 4933.02E.24029

逢周六

11:45AM-12:45PM

4/1 - 15/2
(18/1及1/2除外)

課程編號 4933.02E.24030

22/2 - 22/3

課程編號 4933.02E.24031

對象

30歲以上

費用

\$650/5堂

名額

8

上課地點

油麻地彌敦道523號禮基大廈一樓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)

查詢 Selina Shum(27431702)

知識分享

