

體適能運動班

透過伸展運動、帶氧運動及肌肉鍛鍊
幫助增強肌力，越練越健康。



進階班

日期：2026年9月1日-10月20日(二)

A班:上午10:15-11:15; B班:11:45-12:45(休閒區)

進階班要求：~必須於最近四個月內曾參加過基班

~年齡在79歲或以下

~身體狀況良好（課程有跳躍動作）

基礎班

日期：2026年9月4日至11月13日(五)

(暫停日期: 9月18日, 9月25日中秋節, 10月23日)

A班:下午2:15-3:15; B班: 下午3:45-4:45(禮堂)

地點：上水廣場16樓1606-07室

費用：會員價港幣\$230/8堂

非會員價港幣\$270/8堂

名額：每班10人

導師：陳教練

截止報名：8月17日



網上報名

****參加者須自備一個500毫升水樽、約一條12X24吋長形毛巾及一條5KG專業乳膠阻力帶****

備註：若報名人數超出所定名額，將進行抽籤分配，結果於8月18日會員群組內公佈，中籤會員需於公佈抽籤結果3日內到本會現金繳費落實。



2672-3302



www.ssbc.org.hk



樂賢薈地址：上水廣場16樓1606至1607室

WhatsApp：9176 5360