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: 11月3，10，24日及12月1，
8，15，22，29日 (二)
A班：上午10:15-11:15;
B班:11:45-12:45 (休閒區)
(暫停日期：11月17日)
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11月27日，
12月4, 11, 18日及
2027年1月8, 15, 22, 29日
(五)
A班：下午2:15-3:15；B班:
下午3:45-4:45 (禮堂)
(暫停日期: 12月25日, 1月1日公眾假期)



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：10月16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10月17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

JOYIN CLUB 樂賢會 上水廣場16樓1606至1607室
9176 5360