

於大埔區內開辦針對上班一族 及中年人士之運動課程

歡迎致電  26673183 查詢

For enquiries, please call 26673183.



thesalvationarmyfitnessbox

關節痛？

肩周炎？

腰骨痛？

大埔墟體育館

- 遠離辦公室
痛症伸展運動班
逢星期一 晚上07:00-08:00
- 舒緩痛症運動班
逢星期三 上午10:00-11:00
- 燃脂增肌健康身舞
逢星期三 上午11:00-12:00
- 養生佳選運動班
逢星期五 下午01:00-02:00



大埔富亨體育館

- 趕走痛症伸展初班
逢星期二 上午10:00-11:00
- 趕走痛症伸展進階班
逢星期二 上午11:00-12:00
- 趕走痛症伸展運動班
逢星期四 上午10:00-11:00
- 健體橡筋帶運動班
逢星期四 上午11:00-12:00
- 養生佳選運動班
逢星期六 上午09:00-10:30
- 肌腱普拉提
逢星期六 上午10:45-11:45

