



長者健身室



「Gym Room」長者健身室

- 專為體力較弱的長者而設
- 引入等速肌力訓練設備，安全有效
- 由資深物理治療師事先評估及定期跟進
- 全身肌力訓練，增強核心肌力
- 改善平衡力及減少跌倒風險

長者健身室

長者健身球小組



「Fitness Ball」長者健身球小組

- 透過健身球進行肌力訓練
- 改善長者核心肌力及活動能力
- 由資深物理治療師評估及定期跟進，掌握運動成果
- 設有安全懸吊設備，運動時更安全放心
- 小班形式，每組4-5人

每日只需45分鐘
專業治療師評估跟進

長者專用的健身器材
讓你行得穩！坐得直！



長者健身球小組

特設懸吊安全帶 · 長者都坐到健身球

收費

「Gym Room」長者健身室

\$150 /每節 (約45分鐘)

「Fitness Ball」長者健身球小組

\$250 /每節 (約45分鐘)

出席日期確實後，每次修改(可同時修改多個出席日期)須繳付行政費\$60；
繳費後，患病或入醫院就診(必須出示註冊中/西醫病假證明書，不接受到診證明)
或因天氣關係引致中心停止服務，將可補回服務。

立即查詢



3443 1686

9601 1599

九龍塘又一村海棠路66號2樓

神是我們的避難所、是我們的力量、是我們在患難中隨時的幫助。(詩篇46:1)

-香港基督教女青年會(擔保有限公司)-

(P050/YYC/202212/600)



九龍塘又一村海棠路66號2樓

3443 1686

9601 1599