

大埔體育會

器械健體班 Fitness Exercise Course

編號 Code	活動名稱 Course	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member
F1	器械健體	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	2,6,9,13,16,20,23,27,30/11	9	\$270	\$290
F2		二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	1,6,,8,13,15,20,22,27,29/11	9	\$270	\$290
F3		日 Sun	10:30-11:30	4,11,18,25/11	4	\$160	\$180
F11	婦女 健體班	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	1,6,,8,13,15,20,22,27,29/11	9	\$120	\$140
F12			10:30-12:00	1,6,,8,13,15,20,22,27,29/11	9	\$120	\$140
F13	清晨 健體班	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	2,5,9,12,16,19,23,26,30/11	9	\$120	\$140
F14			10:30-12:00	2,5,9,12,16,19,23,26,30/11	9	\$120	\$140
F15		三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	3,7,10,14,17,21,24,28/11	8	\$120	\$140
F16			10:30-12:00	3,7,10,14,17,21,24,28/11	8	\$120	\$140

#10月訓練班學員及家長可用半價\$60，10月清晨健體班。

資格: 16歲或以上

導師: F1 & F2: 宋國文 ; F3,F11,F12: 郝靜英 或其他合資格導師

名額: 20人

地點: 健身室 (Fitness Room)

報名: 大埔安祥路2號 李福林體育館 詢問處

服裝: 輕便運動服裝及運動鞋



本會另設**健身室月票** (隨時報名)

男會員: \$330-1個月; \$890-3個月; \$1680-6個月; \$3170-12個月。

女會員: \$270-1個月; \$720-3個月; \$1350-6個月; \$2540-12個月。

單次使用 \$45(男)或\$35(女)。

參加資格: 16歲或以上

開放時間: 星期一至六 1:30 - 9:30pm ; 星期日及公眾假期 9:00 -1:00pm

備註: 請參閱訓練班注意事項

查詢: 2664 8661

網址: www.tpsa.org.hk

Fitness Exercise

