

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	3,7,14,17,21,24,28/4 (10/4停課)	7	\$210	\$230
F2		二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	2,7,9,14,16,21,23,28/4 (30/4停課)	8	\$240	\$260
F3		日 Sun	10:30-11:30	5,19,26/4 (12/4停課)	3	\$120	\$140
F11	婦女 健體班	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	2,7,9,14,16,21,23,28/4 (30/4停課)	8	\$120	\$140
F12			10:30-12:00	2,7,9,14,16,21,23,28/4 (30/4停課)	8	\$120	\$140
F13	清晨 健體班	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	3,6,17,20,24,27/4 (10,13/4停課)	6	\$120	\$140
F14			10:30-12:00	3,6,17,20,24,27/4 (10,13/4停課)	6	\$120	\$140
F15		三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	1,8,15,18,22,25,29/4 (4,11/4停課)	7	\$120	\$140
F16			10:30-12:00	1,8,15,18,22,25,29/4 (4,11/4停課)	7	\$120	\$140

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: \$300-1個月; \$800-3個月; \$1520-6個月; \$2860-12個月。

單次使用 \$45(男)或\$40(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