

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	1,5,8,12,15,19,29/12 (22,26/12停課)	7	\$210	\$230
F2		二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	5,7,12,14,19,21,28/12 (26/12停課)	7	\$210	\$230
F3		日 Sun	10:30-11:30	3,10,17,24,31/12	5	\$200	\$220
F11	婦女 健體班	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	5,7,12,14,19,21,28/12 (26/12停課)	7	\$120	\$140
F12			10:30-12:00	5,7,12,14,19,21,28/12 (26/12停課)	7	\$120	\$140
F13	清晨 健體班	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	1,4,8,11,15,18,22,29/12 (25/12停課)	8	\$120	\$140
F14			10:30-12:00	1,4,8,11,15,18,22,29/12 (25/12停課)	8	\$120	\$140
F15		三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	2,6,9,13,16,20,23,27,30/12	9	\$120	\$140
F16			10:30-12:00	2,6,9,13,16,20,23,27,30/12	9	\$120	\$140

資格: 16歲或以上

導師: F1 & F2: 宋國文 ; F3,F11,F12: 郁靜英 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: \$330-1個月; \$890-3個月; \$1680-6個月; \$3170-12個月。

單次使用 \$45(男) 或 \$45(女)。

參加資格: 16歲或以上

開放時間: 星期一至六 9:00 - 12:00pm & 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

*當黑色暴雨警告訊號、八號或以上颱風訊號懸掛時所有課程暫停上課，不設補課。