

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	4,8,15,18,22,25,29/10 (1,11/10停課)	7	\$210	\$230
F2		二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	3,8,10,15,17,22,24,29,31/10 (1/10停課)	9	\$270	\$290
F3		日 Sun	10:30-11:30	6,13,20,27/10	4	\$160	\$180
F11	清晨健體班	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30	3,8,10,15,17,22,24,29,31/10 (1/10停課)	9	\$120	\$140
F12	婦女健體班		10:30-12:00	3,8,10,15,17,22,24,29,31/10 (1/10停課)	9	\$120	\$140
F13	清晨健體班	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30	4,7,14,18,21,25,28/10 (11/10停課)	7	\$120	\$140
F14			10:30-12:00	4,7,14,18,21,25,28/10 (11/10停課)	7	\$120	\$140
F15		三及六 Wed&Sat	9:00-10:30	2,5,9,12,16,19,23,26,30/10	9	\$120	\$140
F16			10:30-12:00	2,5,9,12,16,19,23,26,30/10	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。