

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
F3	清晨健體班	日 Sun	10:30-11:30	4,11,18,25/10	4	\$160	\$180
F11	清晨健體班	二及四 Tue&Thu	09:00-10:30	6,8,13,15,20,22,27,29/10(1/10停課)	8	\$120	\$140
F12	清晨健體班	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00	6,8,13,15,20,22,27,29/10(1/10停課)	8	\$120	\$140
F13	清晨健體班	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30	2,5,9,12,16,23,26,30/10 (19/10停課)	8	\$120	\$140
F14	清晨健體班	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00	2,5,9,12,16,23,26,30/10 (19/10停課)	8	\$120	\$140
F15	清晨健體班	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30	7,10,14,17,21,24,28,31/10(3/10停課)	8	\$120	\$140
F16	清晨健體班	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00	7,10,14,17,21,24,28,31/10(3/10停課)	8	\$120	\$140

對象: 16歲或以上

導師: F3,F11,F12,F13,F14,F15,F16: 郁靜英 或 其他合資格導師

名額: 15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: 15歲或以上

開放時間: 星期一至六 09:00 - 22:00 ; 星期日及公眾假期 09:00 -17:00

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，不設補課或退款。**