香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village

# 烏溪沙青年領袖及全人發展中心

I/O: 411402692

# 水中健體

2020 年 11 月 – 2021 年 1 月

# 訓練班

**目　的**

**透過水中體適能訓練，以強化肌力、肌耐力及心肺功能，並提供舒緩精神疲勞及放鬆的技巧。**

| 課程名稱 | 星期 | 課程時間 | 年齡 | 課程編號 | 課程日期 |
|---|---|---|---|---|---|
| 水中健體班 A | 五 | 0930-1030 | 18 歲或以上 | 411402692-A | 11 月 : 27 日<br>12 月 : 4, 11, 18 日<br>1 月 : 8, 15, 22, 29 日<br>**補課日期 : 05/02** |
| 水中健體班 B | | 1030-1130 | 18 歲或以上 | 411402692-B | |

**地　點：**烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池； 11 月至 4 月恆溫)

**費　用： 22/11 或之前報名 *$880***　　**23/11 或之後報名 *$960***

**堂　數：**全期 8 課

**名　額：**每班 6 位，先到先得，額滿即止。

*(如 23/11 前報名人數不足，本中心保留取消任何申請的權利，而有關的報名費將會退還申請人)*

**報　名：**填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。