



**婦女服務聯會**  
Women Service Association  
(非牟利慈善團體)

婦女健康及  
教育發展基金會  
婦聯康樂會

網址：<http://www.wsa.org.hk> 電郵：[wsa@wsa.org.hk](mailto:wsa@wsa.org.hk)



5401 9857  
歡迎Whatsapp 查詢詳情

合辦

# 普拉提健康班

透過拉筋及伸展動作，達至強化肌肉，提高關節柔軟度。普拉提也有助改善坐骨神經痛、減輕腰背痛症及矯正身材。



開課日期：7月 (現已接受新報名/插班)

上課時間：

A班：逢星期五 上午 9:30-10:30

B班：逢星期六 下午 2:15- 3:15

C班：逢星期六 下午 5:15-6:15

名額有限  
先報先得

上課地點：葵涌邨雅葵樓 3 號地下

學費：\$550 會員 / \$660 非會員 (十堂)

查詢及報名

地址：葵涌葵涌邨雅葵樓 3 號地下

電話：2428 0011

地址：青衣長康邨康盛樓地下 10 - 14 號

電話：2449 0818