

主辦機構：

捐助機構：

賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃

抗疫體操班

- 日期** 2021年3月5日 (星期五)
- 時間** 上午 11:00 - 12:00
- 地點** 長沙灣麗閣邨麗蘭樓305-309室
婦女中心協會
(同時以ZOOM進行體操班)
- 導師** 持牌專業教練



抗疫多個月，大家減少了戶外日常活動，生活難免有些枯燥。

運動釋放兩種「開心」荷爾蒙：血清素和多巴胺，有助減壓，雖然在家中，我們也可以進行適量的運動。

專業教練教導我們抗疫操，讓身體放鬆下來，輕鬆在家繼續做運動。

人數：
20人

費用全免 名額有限，報名從速