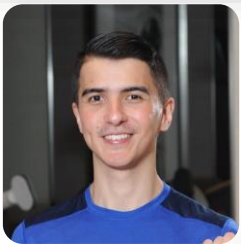


## Fitness Workshop

### 健身工作坊



Personal Trainer  
Nicolas Hamnett

健身教練：夏力文

Trainer Nicolas Hamnett will explain the myriad benefits of Myofascial release and how to use a foam roller effectively to get you all set for an intense workout.

夏教練會示範不同動作配合泡沫滾輪讓會員放鬆緊張的筋膜，以迎接更多不同的運動。

Date: 18<sup>th</sup> May, 2019 (Saturday)  
日期: 2019年5月18日(星期六)

Time: 3:00 – 4:30 p.m.  
時間: 下午3時至4時30分

Age: 16 years old or above  
年齡: 16歲或以上

Fees: Members \$250 Guests \$280  
費用: 會員\$250 賓客\$280

Venue: 8/F Aerobic Room  
場地: 8樓跳舞室

\*Fee includes a foam roller for each participant

\*費用包括每名參加者獲發一個按摩滾輪

\*Advanced booking is required

\*敬請預約

\* Enrolment deadline: 11<sup>th</sup> May, 2019

\*截止報名日期: 2019年5月11日

\* Maximum: 8 persons

\*最多人數: 8位

\* Participants will be confirmed via telephone on 12<sup>th</sup> May

\*參加者於5月12日將收到本會電話以確實報名

*\*Enrolment fee is not refundable if cancellation made after 12<sup>th</sup> May, 2019*

*\*如在二零一九年五月十二日之後取消，報名費將不獲退還。*

For enquiries and enrolment, please contact the Sports and Recreation Centre on 2829 7979

詳情及報名請與康體部聯絡 2829 7979