



怡康全人發展中心
Centre for Holistic Health

HealthCare Workshop 健康護理運動練習

Stretching spine, joint and muscle
伸展脊椎、關節與肌肉



Speaker 講員：
Dr. Maria Hsu (Chiropractor 脊椎治療師)



Dates 日期	Topics 專題
10/9/2015	Stretching neck and upper back 頸部與上背部伸展運動
17/9/2015	Stretching low back 下背部伸展運動
24/9/2015	Yoga for Beginner 瑜珈 (初學者)
8/10/2015	Pilates for beginner 普拉提運動法 (初學者)
15/10/2015	strengthening core 強化中央核心肌肉

時間Time: 7pm - 8pm (Thursdays)

費用Fee: 每堂 \$10 per session / 5堂 \$45 for 5 sessions

地點 Venue: Level 1, Whitehorse Community Resource Centre
79 Mahoney Road, Forest Hill 3131

名額 Quota: 15

語言Language: 普通話 & 英語 (輔以廣東話)

報名及查詢 Enrollment & Enquiry

03 8807 6532 / 0401 718 043 / admin@chh.org.au

Enrollment is requested. The Centre may postpone or cancel the activity if there is not enough participant.
參加者必須報名。若人數不足，本中心有可能延遲或取消活動。