



Keep Fit 集體舞

Keep Fit 集體舞集「健體」及「交際」於一身。節奏明快的音樂，配合輕快無拘束的舞步，使你藉著全身運動來迅速燃燒脂肪，跳出美好身段。不同的健體動作融合於舞蹈中，既可促進血液循環、暢通淋巴、減少水腫形成、收緊肌肉線條、增強體能、更有排毒及淨化功能。

跳舞亦可舒緩日常工作的壓力，與一班朋友共舞，有助擴闊生活圈子及加強人際關係。

日期及時間：見上課時間表
時數：每期6堂，
每堂60分鐘

對象：有興趣人士
費用：\$690 / 6堂
導師：Miss Cindy Tse
備註：本班為持續課程，學員完成6堂後可繼續課程

歡迎插班

學費按比例收取，
詳情請向中心查詢

2-5月份(逢星期一至星期三開班)

10:30 - 11:30	12:00 - 13:00
13:00 - 14:00	14:00 - 15:00
18:30 - 19:30	19:00 - 20:00
19:30 - 20:30	20:00 - 21:00

2-5月份(逢星期六開班)

10:30 - 11:30
12:00 - 13:00
13:30 - 14:30