

# 健身 BOSU BALL 體驗班



Bosu球是多功能的健身工具，能幫助您建立核心力量、平衡和協調能力。透過在球上運動，您能增強肌肉、改善姿勢，提高身體穩定性。

體驗班由專業聾人教練教授。

快啲報名啦！

挑戰自己，實現更健康、更強壯的自己！

日期：2024年5月31日(星期五)

活動時間：晚上7時半至晚上9時

集合時間：晚上7時20分

集合地點：火炭站A出口地面

費用：HK\$120

名額：6人

# BOSU BALL

### 備註:

1. 參加者必須準時在晚上7:20到達火炭地鐵站A出口地面,逾時不候。
2. 參加者須穿著輕便運動服裝, 並自備毛巾及水。
3. 活動時請大家以安全為上,嚴格遵守指示,否則將會被取消參加資格。
4. 大會有權按活動需要作出內容修改, 參加者不得異議;
5. 參加者需衡量自己身體狀況, 如有不適必須通知工作人員
6. 天雨安排:如香港天文台於活動舉行前 2 小時懸掛黑色或以上暴雨警告(如活動進行中懸掛黑色暴雨警告, 會繼續進行)、八號風球或以上熱帶氣旋警告信號, 當日活動將會取消, 如果活動取消, 大會將以短訊通知參加者。

### 親身報名方法:

請填妥報名表格於辦公時間親臨以下三所中心報名

- 將軍澳中心: 新界將軍澳尚德邨尚美樓6樓
- 香港中心: 香港北角英皇道668號健康村康勝閣平台
- 新界中心(良景): 新界屯門良景邨良賢樓地下18-23室

### 郵寄報名方法:

請將填妥之表格及附有劃線支票寄回 將軍澳尚德邨尚美樓6樓「香港聾人福利促進會將軍澳社交及康樂中心」, 信封面請註明「報名參加聽障青年支援網絡 BOSU BALL」收

查詢: 電話 27111974/傳真 2761 4390

電郵: [hisn@deaf.org.hk](mailto:hisn@deaf.org.hk) 與張Sir聯絡

網址: <http://hisn.deaf.org.hk>