

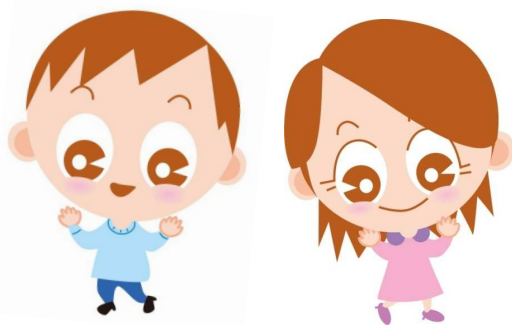
十項全能 Mobile Gym



每 8 堂為 1 個單位，每堂 1 小時
 對象：12 個月 - 11 歲
 每 8 堂: \$1040 (會員價 \$960)

- **全方位訓練** - 這課程包含了十項體能要素，包括：(1)肌力及肌耐力、(2)柔軟度、(3)心肺耐力、(4)脂肪/肌肉比例、(5)敏捷度、(6)協調能力、(7)平衡、(8)速度、(9)反應與及(10)爆發力
- **為小朋友度身訂造的運動，更有效幫助兒童成長** - 包括 Fitball、花式跳繩、拉筋操、伸展肌肉運動及多樣化肢體及神經協調練習，能鍛練兒童的肌肉耐力與協調能力，全面提升兒童的健康、毅力和自信。

18-23 mths	Wed	2:00-3:00 pm	3-5 yrs	Wed	3:30-4:30 pm
18-30 mths	Sat	9:30-10:30 am	5-7 yrs	Wed	4:30-5:30 pm



現在的小朋友只愛看電視、上網、玩電腦遊戲等，疏於運動，如何才可讓小朋友擁有健康身體？

真正對身心有益的，是在生活中有持之以恆的運動習慣，而非偶爾才做一兩次運動。運動習慣越小培養越好，當身體及心理適應了定時及適量的運動，將來長大後便自然會培養出良好的運動習慣。



註冊兒童體適能教練
劉德權