Carefirst Seniors & Community Services Association
耆暉會

Code: WEL10060

CARDIO EXERCISE

By Catherine Luk

帶氧健體運動

在帶氧健體運動課程的基礎上，加入 PACE 元素。

- P=Positive; A=Active; C=Clear; E=Energetic。

運動、認知及學習上的結合運用。讓你感受到專注力、注意力、記憶力、身體協調等方面的改善。

課程組合：

1. PACE 運動
2. 熱身
3. 帶氧健身操
4. 拉筋
5. 耐力鍛煉
6. 拉筋放鬆

☑課程時間

日期： 2018 年 10 月 15 日
至 2019 年 1 月 14 日

時間： 逢星期一 5:30pm—6:30pm

費用： 耆康社社員 $40 (10 堂)

*此課程僅限耆康社社員。截止報名日期： 2018 年 10 月 12 日。

Min: 10
Max: 15

Enquiries & Registration 諮詢及報名：
Carefirst One-Stop Multi-Services Centre
耆暉會一站式綜合服務中心
300 Silver Star Blvd., Scarborough, ON, M1V 0G2
Wellness Centre Hotline 耆康社熱線: **(416)847-8939**
Email 電郵 : wellness@carefirstontario.ca
Website 網址 : www.carefirstontario.ca

United Way Greater Toronto