



8月份



大家好！ 😊😊😊

本會推介以下活動，歡迎踴躍參加及留意報名時間!!

太極氣功保健班 【新班9月5日-逢星期三】



內容簡介：太極 始於中國，源遠流長，招式剛柔並重，糅合了武術、藝術、氣功等養生之道。透過太極運動，若持之以恆，可達致調理身心、強身健體、改善血液循環、關節活動能力及鍛鍊平衡力的效果。本班導師專業及具豐富經驗，課程內容包括：攀指禪功、十式太極及易筋經等... 將因應學員進度及能力按部施教。

日期：5/9/2012 – 31/10/2012 《兩個月為一期》

時間：下午 2:00 – 3:00 (逢星期三)

地點：上環文娛中心(皇后大道中 345 號 12/F)

名額：18 人《超額則進行抽籤》

費用：每期 \$100 元【於第一堂由組長收取全期費用,不設退款】

*如學員每期出席不少於 6 堂及遵守缺課時請假者，可於最後一堂獲發還 80 元以作鼓勵

查詢及報名：即電「毅希會」電話：2713 6444 並清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

截止報名日期：31/8/2012(星期五)

🍀🍀🍀🍀🍀🍀 此活動不足金額由社署撥款資助 🍀🍀🍀🍀🍀🍀

惡劣天氣安排：如舉行前 3 小時，天文台仍懸掛下列信號，活動將會取消：

1. 發出紅色或黑色暴雨信號；
2. 八號或更高風球。

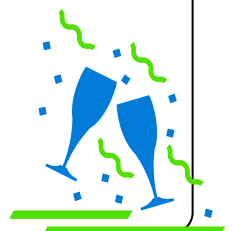


第24屆週年大會預告

2013 年 1 月 5 日(星期六)

地點：銅鑼灣告士打道 250-254 伊利沙伯大廈 6 樓 銅鑼灣百樂門宴會廳

詳情：稍後公佈，請大家預留時間參加



溫馨小提示

🌟 本月初推出「健體操鬆一鬆」，尚餘少量名額，再鼓勵會友積極參與，學習鬆弛，多做運動，以達致強身健體，加強關節的靈活性。會友如有興趣，請即致電本會電話：2713 6444 向職員報名

