



毅希會

九龍 深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室

電話：2713 6444 傳真：2715 0999

網址：<http://www.hkraasso.org> 電郵：hkraasso@gmail.com



印刷品

更改地址 / 電話通知



如 會友的通訊資料有所更改，煩請填妥下列表格，
寄回或傳真至毅希會進行更新，好讓我們能與您保持聯繫。



會員姓名：_____

會員編號 / 附屬編號：_____

電話：(住宅) _____

(手機) _____

通訊地址：_____

電郵：_____

新資料生效日期：_____

太極班

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、改善關節活動能力的效果。

※需時4個月(兩期)才可學習全套招式※

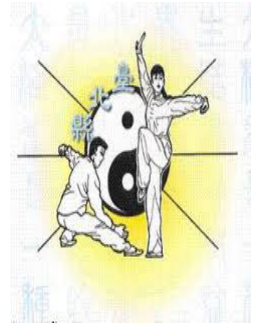
日期：2015年7月7日《2個月為一期》

時間：下午2:00 - 3:00 (逢星期二)

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 \$30 元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】



健體舞 鬆一鬆

健體舞 不但可促進血液循環，更有助增強心肺功能，增加關節的靈活性，是水療以外另一種有效舒展筋骨的運動。

日期：2015年7月2日《2個月為一期》

時間：下午1:00 - 2:00 (逢星期四)

地點：深水埗保安道 325-329 號保安道市政大廈 2 樓體育館

名額：18人《超額則進行抽籤》

費用：每期 \$60 元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】



九龍公園 水療練習班

**** 學員必須曾經參加 基金會水療班 或 週末水療悠遊班，方可報名 ****

日期：2015年7月13日《2個月為一期》

時間：下午3:00 - 4:00 (逢星期一)

地點：九龍公園泳池

名額：20人《超額則進行抽籤》

費用：每期 \$30 元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】

以上活動，查詢及報名：請即致電「毅希會」 2713 6444 並清楚說明
你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

☞ 以上活動由社署資助



惡劣天氣安排：

如活動舉行前3小時，天文台仍懸掛下列訊號，活動將會取消：

1) 發出紅色或黑色暴雨訊號； 2) 八號或更高風球。