

通 告

TRX懸掛式基礎訓練課程

本會履行為會員提供文娛康樂活動的宗旨，於 5 月份為會員開辦 TRX 懸掛式基礎訓練課程，藉以豐富會員的公餘時間，同時，TRX 是一項針對全身性的肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度，能有效訓練深層肌肉，令身體更有力量及靈活。課程詳細資料如下：

日期：5 月 4、6、18、20 及 27 日，

6 月 1、3 及 8 日

時間：星期五 - 18H00 至 19H30

星期日 - 16H00 至 17H30

課時：12 小時 (每堂 1.5 小時，共 8 堂)

名額：6-8 名 (倘報名人數超過限額，本會將進行抽籤)

上課地點：青洲海上監察廳大樓五樓活動室

對象：對 TRX 懸掛式運動有興趣的本會會員

報名地點：會員所屬單位辦事處或親臨本會秘書處報名

費用：澳門幣 100 元

截止報名日期：由即日起至 4 月 27 日止



- 課程安排如有任何更改，本會將另行通知。
- 為方便統計，需於報名時登記參加會員資料於報名表內，並繳付有關費用。
- (本會將相關“報名表”上載於海關內聯網-海關消息內，敬請清楚填妥資料)。
- 如有任何查詢請致電本會秘書處，聯絡電話 8989 4414 或 8989 4416。