

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。