

# 為身心奔跑 成就可能

## 跑班詳情

2017年1月至6月，每月2課，其中一課在運動場內教授正確跑姿及訓練，另一課則在觀塘區內不同地方跑步或行山，以增加參加者對跑步的興趣及訓練耐力。上課期間會按程度分為不同組別，適合從未運動或已是跑步老手的你！

日期及時間如下，地點則會安排在觀塘區內，確實地點稍後通知：

上午課 (上午 9:30 — 11:30)

日期：24/1(二)、21/2(二)、8/3(三)、25/4(二)、25/5(四)、27/6/2017(二)  
共 6 課

下午課 (下午 3:00-5:00)

日期：6/1(五)、3/2(五)、31/3(五)、13/4(四)、12/5(五)、9/6/2017(五)  
共 6 課

## 報名方法

歡迎於辦公時間內致電或親臨恆樂坊報名

日期：即日 或 最少上課前一天報名

地點：香港心理衛生會 恆樂坊

九龍觀塘樂華北邨欣華樓地下 101-108 室

電話：2116 0503

辦公時間：星期一、二、三、五 (上午 9:00 — 下午 5:00)

星期四 (下午 1:00 — 晚上 9:00)

星期六 (下午 1:00 — 下午 5:00)

名額：每課 40 人

費用  
全免

備註：為建立良好的運動習慣，鼓勵你報名參與全期課程，但若時間上未能配合，也可以只報名出席上午課或下午課。如課程開始後，你仍想報名參加，也歡迎你致電恆樂坊，我們會盡量安排讓你參與其中！

