



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
九龍會所
Kowloon Centre

VISION
2030



促進
社區全人健康
Community Wellbeing



香港游泳教師總會

香港中華基督教青年會九龍會所 香港游泳教師總會 合辦

2025水中健體同樂

暨

Y-Fit健康體驗日



01 2025年11月2日(星期日)



14:00-17:00



香港中華基督教青年會九龍會所
(油麻地窩打老道23號活動樓)

對象

16歲或以上會友

費用

每位\$50

水中健體表演、體適能測試、痛症諮詢及
各項健康活動體驗包括：

水中健體

核心肌群訓練

水中伸展

緩痛伸展運動

筋膜放鬆棍

健美修身球



詳情及報名：

請於9月10日起
掃瞄二維碼查閱



查詢：27833636

香港中華基督教青年會九龍會所

香港中華基督教青年會九龍會所 香港游泳教師總會 合辦

2025水中健體同樂

暨

Y-Fit健康體驗日

誠邀您參加於 2025 年 11 月 2 日（星期日）在九龍會所舉行的「水中健體同樂暨 Y-Fit 健康體驗日」！

開幕儀式： 14:15 - 15:00

活動體驗： 15:00 - 17:00 （30 分鐘為一節，共 4 節）

報名方法：

1. 報名日期為 2025 年 9 月 10 日(星期三)上午 10:00 開始，請按以下連結填寫所需資料：

<https://forms.office.com/r/TssDeggxK0>

2. 請選擇最多三個時段

(15:00-15:30 / 15:30-16:00 / 16:00-16:30 / 16:30-17:00)

3. 在您選擇的每個時段內，再勾選您希望參與的活動項目

(體適能測試、水中健體、水中伸展、核心肌群訓練、筋膜放鬆棍、健美瘦身球、痛症諮詢+緩痛伸展運動)

4. 提交您的報名申請。

5. 本會所收到參加者申請後，會發出 WhatsApp 訊息確認，請於收到訊息後一星期內繳交費用\$50，逾期未繳費者將視作放棄資格。

6. 名額有限，先到先得

繳交方法：

親臨九龍會所地下票務處繳費，繳費時必須為有效青年會會友或持有效香港游泳教師總會會員證。

票務處辦公時間：

星期一至六：0900-2100

星期日：1000-2100

如有任何疑問，請於辦公時間致電九龍會所 27833636 查詢。