

新北動健康

免費體適能檢測

透過檢測讓銀髮族了解自己的身體狀況，
且由專業教練規劃適合您的運動方式。

檢測項目

身體組成、柔軟度、肌力及肌耐力、平衡能力、心肺耐力

★檢測時間：105年 8月19日(五) 上午10:00-12:00

★檢測地點：三樓武術B教室

★活動對象：65歲以上民眾

★報名方式：請於8月15日前至三樓體適能櫃台預約登記

