

運動人生講座系列

Talk series on "Physical Exercise in Daily Life"

講者：李致和先生

(香港首席鐵人、香港中文大學體育運動科學系副講師)

1) 單車訓練入門



日期：2014年12月13日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：屏山天水圍公共圖書館3/F 推廣活動室

報名：11月29日起，致電或親臨5/F 服務台報名參加

 查詢：2126 7520

2) 馬拉松訓練方法

日期：2014年12月20日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：元朗公共圖書館推廣活動室

報名：12月6日起，致電或親臨報名參加

 查詢：2479 2511



名額有限·額滿即止
粵語講述·免費入場
Conducted in Cantonese.
Free Admission