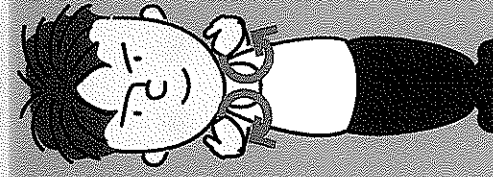
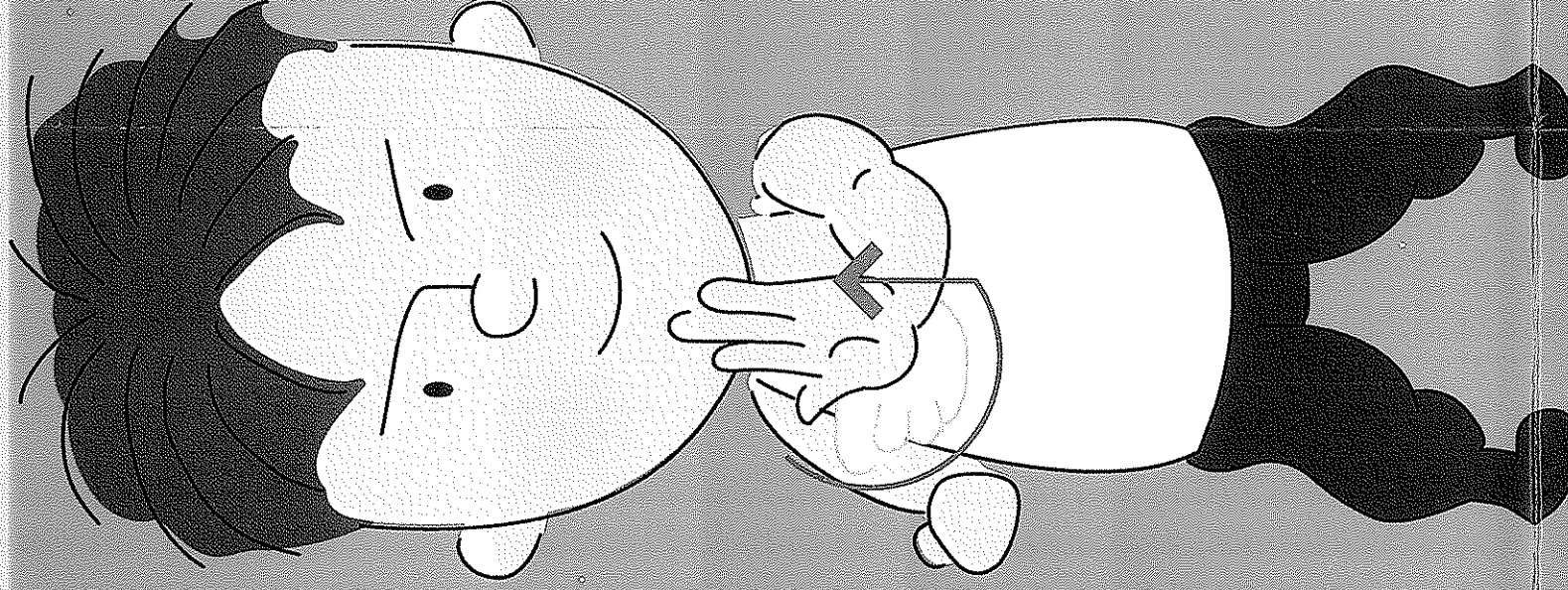


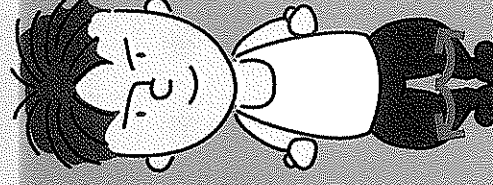
第三式 親情得得得



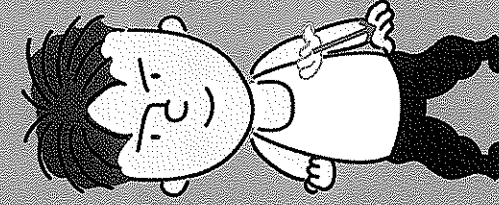
第二式 財運得得得



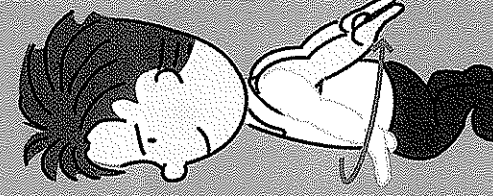
第一式 快樂得得得



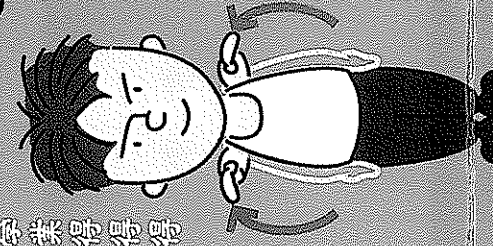
第九式 健康得得得



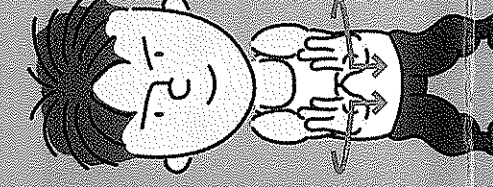
第八式 友誼得得得



第四式 學業得得得



第十式 香港得得得



第五式 夢想得得得

第七式 愛情得得得

香港得得得運動十式

HONG KONG
CAN DO EXERCISE

免費推廣班

今年是香港賽馬會成立125週年，為了鼓勵香港人多做運動、強壯身心，馬會推出了「香港得得得」運動十式。這套運動由香港詠春聯會永遠榮譽主席葉榮醫生遠榮醫主席葉榮師傳，根據詠春套路設計，配合提倡正面生活的口訣，有意義又容易學習。

馬會將安排教練及馬會義工隊到區內免費教授居民這套運動，希望大家踴躍報名參加！

「香港得得得」運動十式推廣班詳情：

日期：	12月15日(三)
時間：	晚上7:00-10:00
地點：	土瓜灣馬頭涌道50號8樓
報名辦法：	電話：2392 1083 (名額有限·請先報名)
協辦：	香港專業導遊總會
參加者年齡：	區內居民(3歲或以上)
費用：	全免

* 完成十式訓練的參加者，將獲贈精美紀念品。



香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club