南華體育會

月訊

每月十八日刊登

網址: www.scaa.org.hk　電郵: info@scaa.org.hk　會籍查詢 : 2577 4427　facebook scaaofficial　SCAA_official

健體中心全新重訓器械上線 強化下肢塑造完美身形

南華體育會健體中心最近引進了兩款全新的重訓器械，專門針對大腿及臀部肌肉的訓練，旨在幫助會員更有效地達成健身目標。這些新設備包括一款專業的腿部推蹬機和一款臀部推舉機，設計上考慮到了不同健身水平的需求，無論是新手還是經驗豐富的健身者，都能輕鬆使用。

這些器械不僅提升了訓練的針對性，還能增強下肢力量，幫助會員塑造更完美的身形。腿部推蹬機能有效鍛煉大腿前側及後側肌肉，而臀部推舉機則專注於提升臀部肌肉的力量及形狀。健體中心鼓勵會員們充分利用這些新設備，並提供了相關的使用指導，確保每位會員在安全的環境中進行高效訓練。

我們相信，這些新器械將為會員的健身旅程帶來全新體驗，期待大家積極參與，不斷挑戰自我，實現健身目標！

春茗盛宴南華團隊共慶新春

南華體育會在 2月18日（星期二）晚上在南華閣舉行一年一度的員工春茗活動。今年的春茗不僅有豐富的美食佳餚和精彩的表演，還特別設計了夾公仔遊戲、問答環節、勁飲大賽及多項抽獎活動，讓每位參與者都有機會贏得豐富獎品！南華體育會舉辦員工春茗旨在增進員工之間的交流與團結，當晚氣氛非常熱烈，為大家帶來歡樂的氛圍之餘，亦感謝每位員工一年的辛勤付出。

南華會的浪漫手作體驗

南華會最近舉辦了情人節工作坊，讓會員在這個浪漫的節日中體驗創意手作的樂趣。工作坊中，參加者能學習到刺繡技藝，親手製作獨特的情人節禮物，如精美的刺繡畫和手工小物。專業的導師指導下，會員不僅能增進自己的手藝，還能享受與朋友、家人共度美好時光的機會。是次活動不僅促進了會員之間的交流，還鼓勵大家用心製作，傳遞愛與祝福。期待未來更多特別主題的活動，讓會員在南華會找到更多創意與樂趣！

小小騎士勇奪全港單車大賽

南華會最近參加了2024-2025全港兒童單車大賽的第四回合越野賽，表現相當優異！隊員吳諾謙在男子六歲組獲得殿軍，吳孝恩在女子八歲組中獲得第五名，鍾柏謙在男子十歲組奪得季軍，而伍鎮賢則在男子十一歲組勇奪冠軍。這些成績不僅展現了隊員們的努力和堅持，也激勵了更多兒童參與單車運動。