







3. การออกกำลังกายที่เหมาะสม  
การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ : การออกกำลังกาย  
ที่เบาๆ เช่น การเดิน การยืดเหยียด  
การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายที่เบาๆ

20 :.....  
.....

4.....



5.....

..... 24 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.....

.....

..... kettlebells  
.....  
.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

7 **معرض**

ونحن حضور "معرض كانتون" في عام 2016. التقينا العديد من الأصدقاء من نطاق العالم كله. وهم الرقيقة جداً وأعجب بمنتجاتنا، مثل الدميل، واجراس غلاية، كرات الجدار. لقد حققنا العديد من الطلبات من عملائنا التقينا في معرض كانتون. هذا هو حقاً شرف لنا صداقات مع عملائنا وأنها راضية عن لدينا الجودة والخدمة. ونحن دائماً تذكر الجودة أولاً.

:وسوف نحضر فيبو في ألمانيا في 6 نيسان/أبريل إلى 9 نيسان/أبريل. هنا هو آخر الأخبار المعرض كما يلي

فيبوفت-FIBO2017/10:المعرض

No.:9/E70 قاعة/كشك

مدينة كولون، ألمانيا

.التاريخ: 6-9، نيسان/أبريل، عام 2017

الترحيب الخاص قادمة

8.....

Q1: .....

A1: .....

..... FCL .....

Q2: .....

A2: 30 minutes full-body workout routine.

3:30

A3: n-minute full-body workout routine. 3-4 weeks.

4:30

A4: 10-minute full-body workout routine.

5:30

A5: Full-body workout routine.

9

9

مدیر غریس تشانغ/المبيعات

T: + 86 635 8245816 | F: + 86 635 8245817 | 18865279976-86 + م:

E:gracezhang @ xysfitness.cn| 18865279976-86 + ما هو التطبيق:

ويتشات/Skype: + 86-18865279976