香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

# Zumba® Gold

## (2016年3月-6月)

Zumba®結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，大膽從音樂風格下手，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精華元素，是一套充滿活力的健身帶氧運動，透過徐疾有致的動作，能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。Zumba® Gold是 Zumba® 其中一種課堂，設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，重點是令你掌握及加強平衡力及運動協調。快來參與PARTY及準備出汗，並準備帶著愉快的心情離開。課堂著重於健身的所有元素：心腦血管，肌肉調理，柔韌性和平衡。本課程是由Zumba® Gold專業合資格導師任教。

| 班別: ZG1 (逢星期二) | |
|---|---|
| 日期: | 2016年3月8日至5月31日<br>(3月22日停課)<br>(逢星期二、共12堂) |
| 時間: | 上午9:45 - 10:45 |
| 導師 | Rachel Fok |

查詢請電:
2834 9333
名額有限
請先致電查詢

| | |
|---|---|
| 每班費用: | 港幣720元 (非會員);<br>港幣660元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠) |
| 上課地點: | 香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會地下<br>林貝聿嘉健康促進及教育中心 |
| 報名方法: | 報名請填妥表格，並連同費用交回本中心<br>*(若報名人數不足，本中心有權取消該課程)* |

報名表格可於http://hpc.antitb.org.hk下載或親臨本中心索取

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心
電話: 2834 9333　　傳真: 2834 5522

**The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association**
**Peggy Lam Health Promotion and Education Centre**
**香 港 防 癆 心 臟 及 胸 病 協 會**
**林 貝 聿 嘉 健 康 促 進 及 教 育 中 心**

Ground Floor, 266 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong 香港灣仔皇后大道東 266 號地下
Tel 電話: (852) 2834 9333 Fax 傳真: (852) 2834 5522 E-mail 電郵: hpc@antitb.org.hk

# 運動班報名表

**請在以下適當方格內加上 '√' 號。**

## (1) 個人資料

中文姓名: _____ 英文姓名: _____

出生日期: ___(日)/____(月)/_____(年) 性別: ☐ 男 ☐ 女 中心會員: ☐ 是 ☐ 否

聯絡電話: _____ 傳真/ 電郵: _____

聯絡地址: _____

_____

## (2) 課程資料

| 課程名稱/ 編號 | | 費用 (港幣) |
|---|---|---|
| 1. Zumba® Gold 星期二 ☐ ZG1(9:45) | | |
| 2. Zumba Sentao™ 星期二 ☐ ZS1(11:00) | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **繳費方法** ☐ 現金 ☐ 支票, 號碼: _____ **合共:** | | |

簽署 _____ 日期 _____

## 臨時收據(以下部份由本中心職員填寫)

本中心茲收到 _____(姓名) 報讀以下課程:

| 課程名稱/ 編號 | 費用 (港幣) | 合共(港幣) | 中心印章 |
|---|---|---|---|
| 1. Zumba Gold 編號: ☐ZG1(二/9:45) | | | |
| 2. Zumba Sentao 編號: ☐ZS1(二/11:00) | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |

**備註:**

- 填妥之表格請連同費用交回中心。費用可以現金或支票繳付。切勿郵寄現金。
- 若以支票繳費，支票抬頭請寫「**香港防癆心臟及胸病協會**」。支票背後請寫上閣下姓名、聯絡電話及課程名稱。
- **所有已交之報名費用一經確定，不可退款或轉班**。如收生不足，本中心有權取消有關課程。
- 參加者須自行考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加相關之活動。
- 以上報讀課程資料僅供本中心作內部之用，並受到«個人資料(私隱)條例»保障。

**運動班注意事項**

1. 學員需穿著合適運動服上課，並自備毛巾。
2. 學員請準時出席，以免影響課堂之進行。
3. 參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加相關之活動。
4. 為保持衞生，學員**請勿赤腳使用橡筋帶及地蓆**，必須穿著清潔的襪子。
5. 為保持地方清潔，請學員**自行帶備清潔的跳舞鞋/運動鞋替換**才進入跳舞室，以免弄髒地下。
6. 學員若遲到或缺席，中心恕不另行安排補堂及退款。
7. 請自行看管個人財物，如有遺失，中心恕不負責。
8. 未經中心許可，一概不可進行任何錄音、錄影及其他拍攝活動。(中心將會進行攝影，以作活動存檔之用)
9. 中心不會提供車位泊車，如學員在中心外泊車而遭醫院同事鎖車，中心不會負責。
10. 如學員因不遵從中心指示而受傷，中心絕不負責。
11. 下期運動班之報名日期將會在是次班別完結前 4-5 個星期開始，請**自行留意**，**中心將不會作個別通知**。
12. 學員須遵守中心一切活動指示及規則。
13. 惡劣天氣安排: -

**A.** 如**黑色暴雨警告、八號或以上熱帶氣旋警告信號**在上課前兩小時仍然懸掛，該日之課堂將會取消，中心將另行安排日子為學員補堂。

**B.** 如**黑色暴雨警告在上課中途發出**，中心將繼續開放，已開始的課堂會繼續進行。

**C.** 如**紅色/黃色暴雨警告/三號或以下熱帶氣旋**警告生效時，課堂如常舉行。