



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

Stretching and Balance 平衡身心伸展班

(2016年9月-11月)

平衡身心伸展課程是瑜珈、太極與普拉提(Pilates)的訓練，用來增加身體彈性及力量，增強自信及讓你得到心靈平靜。課程中會引導學員控制呼吸、集中精神。課程配合一系列音樂，加上精心結構的伸展、動作與姿勢，產生全身性的訓練，將身心進入和諧、平衡的境界。本課程是由平衡身心伸展專業導師任教。

班別: SB2 (逢星期二)

**日期: 2016年9月6日至12月13日
(10月11日、18日及25日停課)
(逢星期二、共12堂)**

時間: 上午11:00 - 12:00

導師 Rachel Fok

**每班
費用:**

港幣900元 (非會員);

港幣780元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

查詢請電:
2834 9333
名額有限
請先致電查詢

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
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
(若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

報名表格可於 www.antitb.org.hk 「活動預告」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