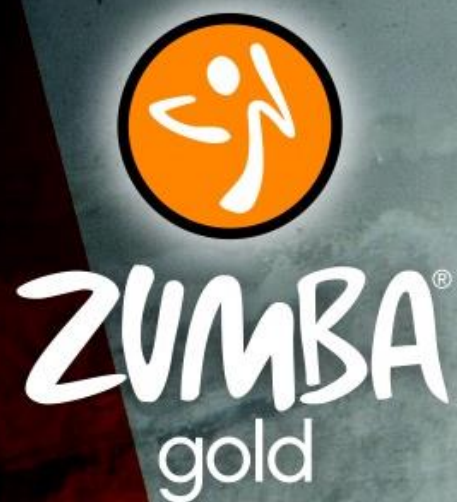




香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心



Zumba®

(2016年12月-2017年4月)

Gold

SHAKE IT
AT YOUR
OWN PACE

GET ACTIVE WITH GREAT PEOPLE
AT THE DANCE PARTY WORKOUT
FOR THE YOUNG AT HEART.

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: ZG4 (逢星期二)

日期: 2016年12月20日至
2017年4月11日
(12月27日、1月3日、1月31日、2月7日及4月4日停課)
(逢星期二、共12堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

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