



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(17年12月-18年3月)

Zumba Toning



Zumba®結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，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® Toning是 Zumba® 其中一種課堂，設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，使用重量輕的工具，隨著節奏訓練手臂、核心和下半身。自然完美的鍛煉身體。課程由註冊ZUMBA TONING導師任教。

班別編號: ZT1

日期: 17年12月20日至18年3月14日
(2月21日放假)
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

身心伸展運動班 Body Mind Stretching



教授身心伸展運動，透過小健身球配合輕快的音樂，進行站式或坐式健體運動，鍛鍊核心肌群、增強柔軟度、肌肉力量與耐力，達致身體整合之效果。課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別編號: BM1

日期: 17年12月20日至18年3月14日
(2月21日放假)
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午11:40 - 12:40

每班費用: 港幣960元 (非會員);
港幣840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)

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

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