



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2018年7月-9月)

徒手健體訓練班

Cardio Training

香港人生活忙碌，缺少運動，過重現象甚為普遍。徒手健體訓練班當中包括帶氧(Aerobic)和非帶氧(Anaerobic)運動。帶氧運動可有效**促進心肺功能和控制體重**，課程亦加入非帶氧運動如阻力訓練運動，可鍛鍊肌肉。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: C41

日期: 7月9日至9月24日
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

帶氧舞蹈班

Aerobic Dance

帶氧舞蹈 (AEROBIC DANCE) 是配合音樂有節奏地舞動的帶氧運動，一方面能消耗較多熱量，一方面能把許多舞蹈動作健美操化，通過帶氧健美操的鍛煉形式，反復或進行組合練習。帶氧舞蹈有許多風格，其音樂與舞蹈的結合緊密，鍛煉時能達到愉悅身心。課程由「中國香港體適能總會」健體教練任教。

班別編號: AD2

日期: 7月11日至9月26日
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

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