



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10月-2019年1月)

Core Training and Stretching 修身及伸展班



修身及伸展課程分兩部份，首先會集中腰部及核心肌肉訓練，修身及塑造腰部線條，另一部份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。

班別: CS9 (逢星期二)

日期: 10月2日至1月15日
(10月23日、11月27日、12月25日及1月1日放假)
(逢星期二、共12堂)

時間: 上午11:00 - 12:00

班別編號: CS10 (逢星期五)

日期: 9月28日至1月18日
(10月19日、26日、11月23日、12月28日及1月4日放假)
(逢星期五、共12堂)

時間: 上午11:00 - 12:00

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