



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

普拉提健體班 (2019年1月-4月) Pilates

香港人生活忙碌，缺少運動，加上工作壓力及勞損，往往造成腰酸背痛和「大肚腩」。本課程透過運用普拉提(Pilates)的動作訓練和呼吸法，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，加強肌肉力量，使脊椎變得柔韌，並糾正身體不良的姿勢，改善和減低腰背痛的情況。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: P89

日期: 1月14日至4月15日
(2月4及11日放假)
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午9:30 - 10:30

班別編號: P90

日期: 1月14日至4月15日
(2月4及11日放假)
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

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: C43

日期: 1月14日至4月15日
(2月4及11日放假)
(逢星期一、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