



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2019年1月-4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: CS11 (逢星期二)**

**日期: 1月22日至4月30日**  
(2月5日、2月26日、3月5日放假)  
(逢星期二、共12堂)

**時間: 上午11:00 - 12:00**

**費用** 港幣960元 (非會員);  
港幣840元 (會員)

**班別編號: CS12 (逢星期五)**

**日期: 1月25日至4月26日**  
(2月8日、22日、3月1日、8日、4月5日及19日放假)  
(逢星期五、共8堂)

**時間: 上午11:00 - 12:00**

**費用** 港幣640元 (非會員);  
港幣560元 (會員)

**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