



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2022年7月-2022年10月)

# Core Training & 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。

<b>班別: CS26 (逢星期五)</b>		<b>班別編號: CS25 (逢星期二)</b>	
<b>日期:</b>	<b>8月5日至10月21日</b> (逢星期五、共12堂)	<b>日期:</b>	<b>8月2日至10月25日</b> <b>(10月4日放假)</b> (逢星期二、共12堂)
<b>時間:</b>	<b>上午10:50 - 11:50</b>	<b>時間:</b>	<b>上午10:50 - 11:50</b>
<b>每班費用:</b>	港幣1020元(12堂) (非會員); 港幣900元(12堂) (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)		
<b>上課地點:</b>	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		
<b>報名方法:</b>	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