



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2023年2月-2023年6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: CS30 (逢星期五)</b>		<b>班別: CS29 (逢星期二)</b>	
<b>日期:</b>	<b>2月24日至5月19日</b> <b>(3月3、10、24日;</b> <b>4月7日; 5月26日放假)</b> <b>(逢星期五、共9堂)</b>	<b>日期:</b>	<b>2月21日至5月30日</b> <b>(3月7日;</b> <b>5月2、23日放假)</b> <b>(逢星期二、共12堂)</b>
<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>	<b>港幣765元(9堂) (非會員);</b> <b>港幣675元(9堂)</b> <b>(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)</b>	<b>每班費用:</b>	<b>港幣1020元(12堂) (非會員);</b> <b>港幣900元(12堂) (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)</b>
<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



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2023年2月-2023年6月)

# FOODYFREE Golden



FoodyFree 運動計劃就是從**能量系統、代謝生理及運動營養**三方面來研究食物與運動之間的關係，從標靶消耗 (Targetry Consumption) 出發，根據每款食物的營養成分 (碳水化合物、蛋白質、脂肪及糖份)，作出針對性的設計。 FoodyFree Golden 找出最受歡迎的 10 款中式點心來設計，更放了不少抗衰老運動元素，三大黃金人生運動：

**阻力訓練** - 阻力訓練達 12-15 下，有效增加肌肉量，增加胸部、背部肌肉、股四頭肌及臀大肌，有效增加基礎代謝率，幫助燃燒更多脂肪，也可增加蛋白質利用。

**心肺訓練** - 有氧運動除了有效鍛煉心肺功能外，還能有效預防多種長期疾病。有氧運動頭 20 分鐘，有效利用醣元代謝，20 分鐘後則有效利用脂肪代謝，是很好預防糖尿病及心臟病的方法。

**核心肌群訓練** - 核心肌群是人體的生命動力，健康的核心肌群會有較大的熱量產出，這樣會減少自由基產生，減低癌細胞形成。

課程將由「FoodyFree」健體教練擔任導師

班別編號: FF17 (逢星期二)

日期: 2月21日至6月6日  
(3月7日; 4月4日及  
5月2、23日放假)  
(逢星期二、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

## 肌力鍛煉班

Muscle Strength Training

如課程需要及個人衛生考慮，  
學員需自備橡筋帶或彈力帶，  
或與導師自行購買

此課程集中進行**強化肌肉的運動**，利用徒手、橡筋帶或小啞鈴達到鍛鍊耐力、強化肌力的效果。

課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

每班費用: 港幣1020元 (非會員);  
港幣900元 (會員及  
香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別編號: MT9 (逢星期一)

日期: 2月20日至6月5日  
(3月20日; 4月10日及  
5月1、22日放假)  
(逢星期一、共12堂)

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