



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association

(2023年9月-2023年12月)

Zumba Gold



Zumba® Gold是 Zumba® 其中一種課堂設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，重點是令你掌握及加強平衡力及運動協調。快來參與PARTY及準備出汗，並準備帶著愉快的心情離開。課堂著重於健身的所有元素心腦血管，肌肉調理，柔韌性和平衡。本課程是由Zumba® Gold專業合資格導師任教

班別: ZG23 (逢星期二)

日期: 10月3日至12月19日
(11月14及21日放假)
(逢星期二、共10堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

每班費用: 港幣950元 (非會員);
港幣850元
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

Zumba Toning



Zumba® Toning是 Zumba® 其中一種課堂，設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，使用重量輕的工具，隨著節奏訓練手臂、核心和下半身。自然完美的鍛煉身體。課程由註冊ZUMBA TONING導師任教。

班別編號: ZT16 (逢星期五)

日期: 10月13日至12月29日
(11月17及24日放假)
(逢星期五、共10堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

每班費用: 港幣950元 (非會員);
港幣850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)

本期運動班於2023年9月15日截止報名

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