



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)

彈力帶鍛練班

Theraband - Training



因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

班別編號: TB31 (逢星期四)

日期: **9月28日至12月14日**
(逢星期四、共12堂)

時間: **上午10:35 - 11:35**

此課程以彈力帶為訓練帶來阻力，增加難度，為肌力帶來新刺激，達致更好的增肌效果；而且配合不同動作，便可針對身體不同部位，訓練到身體個別小肌群，達到健體的效果。課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

舒痛伸展運動班

Pain Free - Stretching

班別編號: PF25 (逢星期一)

日期: **9月25日至12月18日**
(逢星期一、共11堂)
(10月2及23日放假)

時間: **下午3:20 - 4:20**

班別編號: PF26 (逢星期四)

日期: **9月28日至12月29日**
(逢星期四、共12堂)



因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

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，產生激痛點，肌肉繃緊，脊椎或關節移位、導致骨刺、甚至神經線受壓。

本課程介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法，舒緩及預防痛症問題！課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

每班名額有限
請先致電2834 9333查詢

每班費用:
(星期一) 港幣1045元 (非會員);
港幣935元
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

每班費用:
(星期四) 港幣1140元 (非會員);
港幣1020元
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

本期運動班於2023年9月15日截止報名

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)

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