



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association

(2024年1月-2024年4月)

Zumba Gold



Zumba® 結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精華元素，是一套充滿活力的健身帶氧運動，透過徐疾有致的動作能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。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: ZG24 (逢星期二)

日期: 1月9日至4月9日
(1月16、2月13、3月19及4月2日放假)
(逢星期二、共10堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

Zumba Toning



Zumba® 結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精華元素，是一套充滿活力的健身帶氧運動，透過徐疾有致的動作，能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。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: ZT17 (逢星期五)

日期: 1月12日至4月5日
(1月19、2月9、3月15及22日放假)
(逢星期五、共8堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

每班費用: (星期二)	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)	每班費用: (星期五)	港幣760元 (非會員); 港幣680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12月14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