



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis,

Chest and Heart Diseases Association

(2024年4月-2024年7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。



班別: **CS37 (逢星期二)**

日期: **4月23日至7月9日**  
(逢星期二、共12堂)

時間: **上午10:50 - 11:50**

每班  
費用:  
(星期二)

港幣1140元 (非會員);  
港幣950元  
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

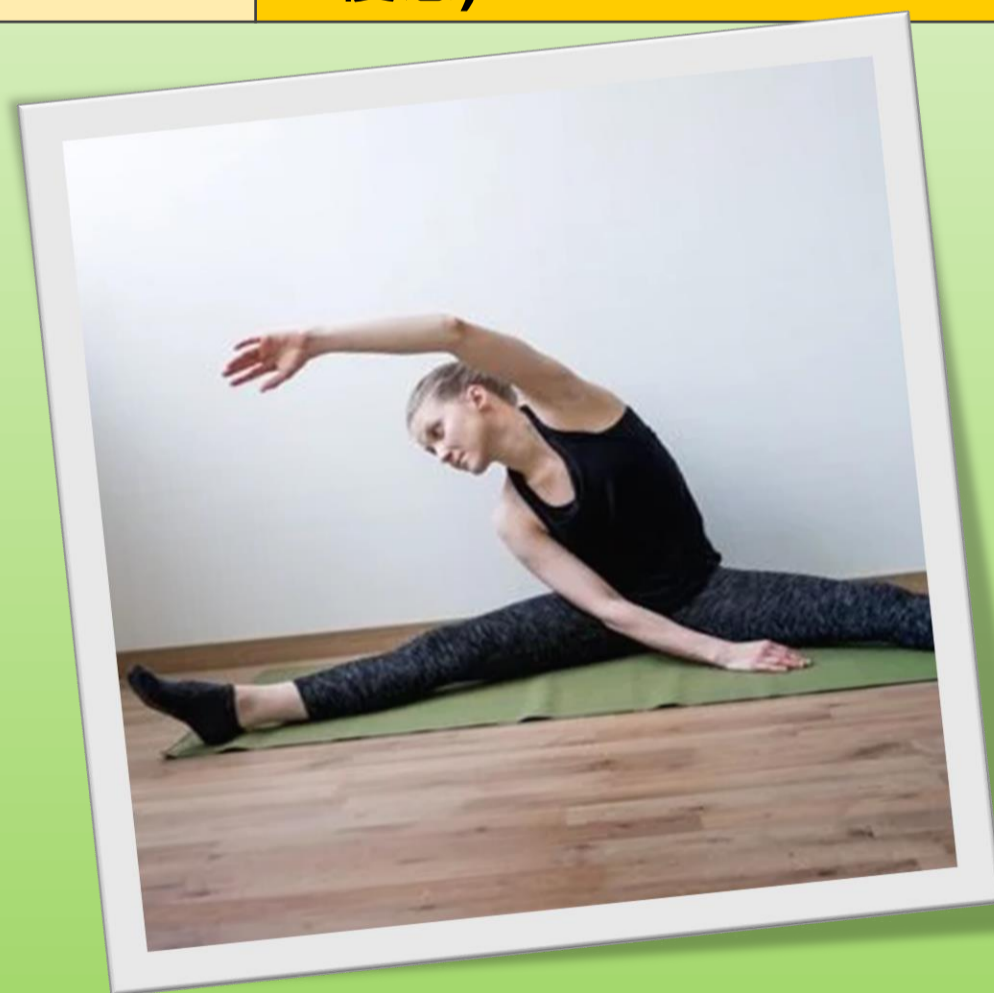
班別: **CS38 (逢星期五)**

日期: **4月26日至7月12日**  
(5月24日、6月7日放假)  
(逢星期五、共10堂)

時間: **上午10:50 - 11:50**

每班  
費用:  
(星期五)

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)

本期運動班會於2024年3月27日截至報名

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