



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)



# 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。

<b>班別編號: ZG25 (逢星期二)</b>	
<b>日期:</b>	<b>4月23日至7月9日 (逢星期二、共12堂)</b>
<b>時間:</b>	<b>上午9:45 - 10:45</b>

<b>每班費用:</b> (星期二)	<b>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)</b>
-----------------------	--

# 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。



<b>班別編號: ZT18 (逢星期五)</b>	
<b>日期:</b>	<b>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)</b>
<b>時間:</b>	<b>上午9:45 - 10:45</b>

<b>每班費用:</b> (星期五)	<b>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)</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)

**本期運動班於2024年3月27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