

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2024年7月-2024年10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: CS39 (逢星期二)

日期: 7月23日至10月15日
(8月13日、8月20日、8月27日、
10月1日放假)
(逢星期二、共9堂)

時間: 上午10:50 - 11:50

每班
費用:
(星期二)

港幣855元 (非會員);
港幣765元
(會員及香港防癆會轄下機構員
工優惠)



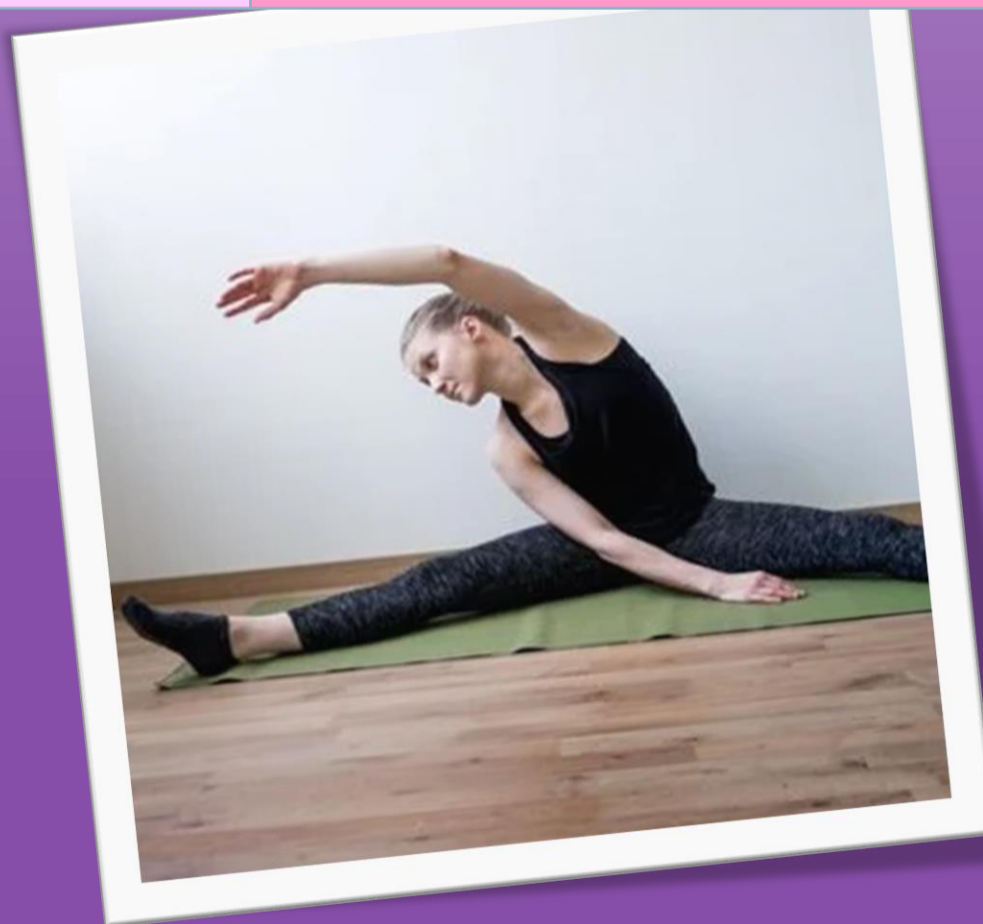
班別: CS40 (逢星期五)

日期: 7月26日至10月18日
(8月16日、8月23日、10月11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6月26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