



香港防癆心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2025年2月-2025年5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。

班別編號: ZG28 (逢星期二)

日期: 2月4日至4月22日
(3月18, 25日放假)
(逢星期二、共10堂)

時間: 上午10:00 - 11:00

每班費用:
(星期二)
港幣1050元 (非會員)
港幣950元
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

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。

Zumba Toning



每班費用:
(星期五)
港幣945元 (非會員)
港幣855元
(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別編號: ZT21 (逢星期五)
日期: 2月7日至4月25日
(3月21日, 4月4日, 18日放假)
(逢星期五、共9堂)
時間: 上午10:00 - 11:00

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2025年1月24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