



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2026年2月-2026年5月)

# Zumba Gold



每班  
費用:  
(星期二)

港幣1155元 (非會員)  
港幣1045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® 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: ZG32 (逢星期二)

日期: 2月10日至5月12日  
(2月17日, 3月24日, 4月7日放假)  
(逢星期二、共11堂)

時間: 上午10:00 - 11:00

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: ZT25 (逢星期五)

日期: 2月13日至5月15日  
(3月20, 27日, 4月3日, 5月1日放假)  
(逢星期二、共10堂)

時間: 上午10:00 - 11:00

# Zumba Toning



每班  
費用:  
(星期五)

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)

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2026年1月30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