



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11月 - 2027年2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: ZG38 (逢星期二)

日期: 11月24日至27年2月2日
(逢星期二、共11堂)

時間: 上午10:00 - 11:00

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)

班別編號: ZG39 (逢星期五)

日期: 11月27日至27年2月12日
(逢星期五、共9堂)
(放假日期: 12月25日, 1月1日, 2月5日)

時間: 上午10:00 - 11:00

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)



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11月13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