



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2019年5月-8月)

Core Training and 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: CS13 (逢星期二)

日期: 5月7日至8月6日
(7月23日及30日放假)
(逢星期二、共12堂)

時間: 上午11:00 - 12:00

每班
費用:

港幣1020元 (非會員);
港幣900元 (會員及
香港防癆會轄下機構員工優惠)

班別編號: CS14 (逢星期五)

日期: 5月3日至8月16日
(5月10日、6月7日、7月26日及
8月2日放假)
(逢星期五、共12堂)

時間: 上午11:00 - 12:00

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)

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