



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心



# Zumba® (2016年3月-6月) Gold

SHAKE IT  
AT YOUR  
OWN PACE

GET ACTIVE WITH GREAT PEOPLE  
AT THE DANCE PARTY WORKOUT  
FOR THE YOUNG AT HEART.

Zumba®結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，大膽從音樂風格下手，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: ZG1 (逢星期二)

日期: 2016年3月8日至5月31日  
(3月22日停課)  
(逢星期二、共12堂)

時間: 上午9:45 - 10:45

導師 Rachel Fok

每班  
費用:

港幣720元 (非會員);  
港幣660元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

查詢請電:  
2834 9333  
名額有限  
請先致電查詢

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)

報名表格可於<http://hpc.antitb.org.hk>下載或親臨本中心索取

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