



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

# Theraband

## (2015年11月-2016年2月) 橡筋帶運動班



THEERABAND是醫療用橡筋帶，用作訓練及強化肌肉。它在物理治療界已普遍使用，在香港的醫院、老人院、長者日間中心早已普及，研究證明使用橡筋帶進行強化肌肉的運動，可達到健體的效果。橡筋帶輕便易用，即使身在家中、公園或辦公室，只要學懂橡筋帶健體操，便可不受地域限制，隨時隨地靈活關節，強「心」健體。本課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

**班別: TB12**

**日期: 2015年11月30日至2016年2月22日(2月8日停課)  
(逢星期一、共12堂)**

**時間: 下午3:30 - 4:30**

**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)

**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)

查詢請電:  
2834 9333  
名額有限  
請先致電查詢

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