香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

Cardio Training

(2016年3月-6月)徒手健體訓練班

香港人生活忙碌，缺少運動，過重現象甚為普遍。徒手健體訓練班當中包括帶氧(Aerobic)和非帶氧(Anaerobic)運動。帶氧運動可有效促進心肺功能和控制體重，課程亦加入非帶氧運動如阻力訓練運動，可鍛鍊肌肉。課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別: C20 (逢星期一)	
日期:	2016年3月7日至6月13日 (3月28日、4月4日及5月2日停課) (逢星期一、共12堂)
時間:	上午10:15 - 11:15

班別: C21 (逢星期三)	
日期:	2016年3月9日至6月1日 (3月30日停課) (逢星期三、共12堂)
時間:	下午2:15 - 3:15

班別: C22 (逢星期五)	
日期:	2016年3月11日至6月10日 (3月25日及4月1日停課) (逢星期五、共12堂)
時間:	上午10:15 - 11:15

查詢請電: 2834 9333
名額有限
請先致電查詢

導師	鄺玉玲教練

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)*

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