



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

# Stretching and Balance 平衡身心伸展班

(2016年6月-8月)

平衡身心伸展課程是瑜珈、太極與普拉提(Pilates)的訓練，用來增加身體彈性及力量，增強自信及讓你得到心靈平靜。課程中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，產生全身性的訓練將身心進入和諧、平衡的境界。本課程是由平衡身心伸展專業導師任教。

**班別: SB1 (逢星期二)**

**日期: 2016年6月7日至8月23日  
(逢星期二、共12堂)**

**時間: 上午11:00 - 12:00**

**導師 Rachel Fok**

**每班  
費用:**

**港幣900元 (非會員);**

**港幣780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