



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 & Relaxation

## Exercise

(2016年7月-9月)

# 伸展及放鬆運動班



伸展運動就是有意識地把支持身體的肌肉及筋腱伸展，並將這狀態保持一段短暫的時間。定期的伸展及放鬆運動能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減少患上肌肉痛症的風險，而且可預防肌肉筋骨勞損，並改善身體的柔軟度有很大得益。本課程內容包括不同的伸展及放鬆運動，並會配合適當的呼吸方法，令肌肉及精神得以放鬆。本課程由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

**班別: S6 (逢星期五)**

**日期: 2016年7月8日至9月30日  
(9月16日停課)  
(逢星期五、共12堂)**

**時間: 上午11:30 - 12:30**

**導師 鄺玉玲教練**

**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[www.antitb.org.hk](http://www.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