



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

Pilates 普拉提健體班

(16年10月-17年1月)

香港人生活忙碌，缺少運動，加上工作壓力及勞損，往往造成腰酸背痛和「大肚腩」。本課程透過運用普拉提(Pilates)的動作訓練和呼吸法，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，加強肌肉力量，使脊椎變得柔韌，並糾正身體不良的姿勢，改善和減低腰背痛的情況。本課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

查詢請電：
2834 9333
名額有限
請先致電查詢

導師 鄺玉玲教練

星期一課堂

班別: P58

日期: 16年10月17日至
17年1月16日
(12月26日及1月2日停課)
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午11:30- 12:30

班別: P59

日期: 16年10月17日至
17年1月16日
(12月26日及1月2日停課)
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午2:15- 3:15

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)

星期三課堂

班別: P60

日期: 16年10月19日至
17年1月11日 (12月21日停課)
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午10:15 - 11:15

班別: P61

日期: 16年10月19日至
17年1月11日 (12月21日停課)
(逢星期三、共12堂)

時間: 上午11:30 - 12:30

班別: P62

日期: 16年10月19日至
17年1月11日 (12月21日停課)
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午3:30 - 4:30

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