



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

Core Training and Stretching 修身及伸展班

(2016年12月-2017年4月)

修身及伸展課程分兩部份，首先會集中腰部及核心肌肉訓練，修身及塑造腰部線條，另一部份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。

班別: CS1 (逢星期二)

日期: 2016年12月20日至
2017年4月11日
(12月27日、1月3日、2月7日及4月4日停課)
(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 www.antitb.org.hk 「活動預告」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