



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7月-9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。

**導師 鄺玉玲教練**

查詢請電：  
2834 9333  
名額有限  
請先致電查詢

**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)

**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)

**班別：C23 (逢星期一)**

**日期：**2016年7月4日至9月19日  
(逢星期一、共12堂)

**時間：**上午10:15 - 11:15

**班別：C24 (逢星期三)**

**日期：**2016年7月6日至9月21日  
(逢星期三、共12堂)

**時間：**下午2:15 - 3:15

**班別：C25 (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10:15 - 11:15

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