



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

## (2017年5月-8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。

查詢請電：  
2834 9333  
名額有限  
請先致電查詢

導師 鄺玉玲教練

班別: C32 (逢星期一)	
日期:	2017年5月22日至8月7日 (逢星期一、共12堂)
時間:	上午10:15 - 11:15

每班費用:	港幣960元 (非會員); 港幣840元 (會員及 香港防癆會轄下機構員工優惠)
-------	--

班別: C30 (逢星期三)	
日期:	2017年5月24日至8月9日 (逢星期三、共12堂)
時間:	下午2:15 - 3:15

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
-------	---

班別: C31 (逢星期五)	
日期:	2017年5月26日至8月11日 (逢星期五、共12堂)
時間:	上午10:15 - 11:15

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