



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8月-11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。

班別: C35 (逢星期一)

日期: 2017年8月21日至11月27日
(8月28日、9月4日、
10月2日放假)
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午10:15 - 11:15

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)

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: C36 (逢星期三)

日期: 2017年8月23日至11月15日
(8月30日放假)
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

班別: C37 (逢星期五)

日期: 2017年9月8日至11月24日
(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