



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(17年12月-18年3月)

徒手健體訓練班

Cardio Training



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。

班別編號: C38

日期: 17年12月11日至18年3月19日
(12月25日、1月1日、2月19日
放假)(逢星期一、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

班別編號: C39

日期: 17年12月20日至18年3月14日
(2月21日放假)
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

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)

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)

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

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