



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)

# 普拉提健體班 Pilates



香港人生活忙碌，缺少運動，加上工作壓力及勞損，往往造成腰酸背痛和「大肚腩」。本課程透過運用普拉提(Pilates)的動作訓練和呼吸法，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，加強肌肉力量，使脊椎變得柔韌，並糾正身體不良的姿勢，改善和減低腰背痛的情況。本課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

<b>班別編號: P78</b>		<b>班別編號: P80</b>	
<b>日期:</b>	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)	<b>日期:</b>	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)
<b>時間:</b>	上午9:30 - 10:30	<b>時間:</b>	上午9:30 - 10:30

<b>班別編號: P79</b>		<b>班別編號: P81</b>	
<b>日期:</b>	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)	<b>日期:</b>	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)
<b>時間:</b>	下午2:15 - 3:15	<b>時間:</b>	下午3:20 - 4:20

<b>每班費用:</b>	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)
--------------	--

<b>上課地點:</b>	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
<b>報名方法:</b>	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