



香港防癌心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心
(18年3月-18年5月)

Core Training and Stretching 修身及伸展班



修身及伸展課程分兩部份，首先會集中腰部及核心肌肉訓練，修身及塑造腰部線條，另一部份會引導學員控制呼吸、集中精神。課程配合一系列音樂，加上精心結構的伸展、動作與姿勢，產生全身性的訓練。

班別: CS5 (逢星期二)	班別編號: CS6 (逢星期五)
日期: 18年2月27日至18年5月29日 (5月1日及5月22日放假) (逢星期二、共12堂)	日期: 18年3月2日至18年5月25日 (3月30日放假) (逢星期五、共12堂)
時間: 上午11:00 - 12:00	時間: 上午11:00 - 12:00

每班費用:	港幣960元 (非會員); 港幣840元 (會員及 香港防癌會轄下機構員工優惠)	上課地點:	香港灣仔皇后大道東266號香港防癌心臟及 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