



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2018年3月-6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: C40

日期: 3月26日至6月25日  
(4月2日、6月18日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

班別編號: C41

日期: 4月4日至6月27日  
(5月30日停課)  
(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