



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7月-9月)

舒痛伸展運動班 Pain Free Stretching

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，導致激痛點的產生，使肌肉繃緊，導致脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重傷害。本課程介紹**正確而安全的伸展運動技巧及方法**，舒緩及預防痛症問題！課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

班別編號: PF1

日期: 7月11日至9月26日
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午2:15 - 3:15

坐式伸展運動班 Seated Stretching

坐式生活，工作或不常運動的人，柔軟度容易下降。過少的柔軟度將使得我們走路、坐姿及其他身體活動也受到影響。而韌帶、肌肉及肌腱等限制關節活動度的組織會經由伸展操來改善。持續練習**避免柔軟度不會因坐式生活而又下降**。

班別編號: SS1

日期: 7月11日至9月26日
(逢星期三、共12堂)

時間: 下午3:30 - 4:30

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