



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2019年8月-11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: CS15 (逢星期二)

日期: 8月20日至11月26日
(10月1日、29日、11月5日放假)
(逢星期二、**共12堂**)

時間: 上午11:00 - 12:00

班別編號: CS16 (逢星期五)

日期: 8月23日至11月15日
(10月4日、11月1日、8日放假)
(逢星期五、**共10堂**)

時間: 上午11:00 - 12:00

每班
費用:

港幣1020元 (12堂) / 850元(10堂) (非會員);
港幣900元 (12堂) / 750元(10堂)
(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