



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11月-2020年2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: CS17 (逢星期二)

日期: 12月10日至2月25日
(12月24日, 1月28日放假)
(逢星期二, **共10堂**)

時間: 上午11:00 - 12:00

班別編號: CS18 (逢星期五)

日期: 11月29日至2月14日
(12月20日, 1月24日放假)
(逢星期五, **共10堂**)

時間: 上午11:00 - 12:00

每班
費用:

港幣850元(10堂) (非會員);
港幣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