



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2021年5月-8月)

# 彈力帶鍛練班

Theraband Training

此課程以彈力帶為訓練帶來阻力，增加難度，為肌力帶來新刺激，達致更好的增肌效果；而且配合不同動作，便可針對身體不同部位，訓練到身體個別小肌群，達到健體的效果，課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

因課程需要及個人衛生考慮，學員需自備橡筋帶或彈力帶，或與導師自行購買

班別編號: TB24 (逢星期四)

日期: 5月13日至8月5日  
(7月1日放假)  
(逢星期四、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

# 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。

如課程需要，學員需自備橡筋帶或彈力帶，可與導師自行購買

班別編號: PF10 (逢星期四)

日期: 5月13日至8月5日  
(7月1日放假)  
(逢星期四、共12堂)

時間: 上午11:40 - 12:40

班別編號: PF11 (逢星期一)

日期: 5月24日至8月16日  
(6月14日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午3:20 - 4:20

每班費用:

港幣1020元 (非會員);  
港幣900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