



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:	CS21 (逢星期五)
日期:	8月20日至11月12日 (10月1日放假) (逢星期五、共12堂)
時間:	上午10:50 - 11:50

班別編號:	CS22 (逢星期二)
日期:	8月24日至11月9日 (逢星期二、共12堂)
時間:	上午10:50 - 11:50

每班費用:	港幣1020元(12堂) (非會員); 港幣900元(12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