



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12月-2022年3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: CS23 (逢星期五)

日期: 12月3日至3月18日
(12月24, 31日; 1月28日; 2月4日放假)
(逢星期五、共12堂)

時間: 上午10:50 - 11:50

班別編號: CS24 (逢星期二)

日期: 12月7日至3月15日
(12月28日; 2月1,8日放假)
(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