



香港防痨心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

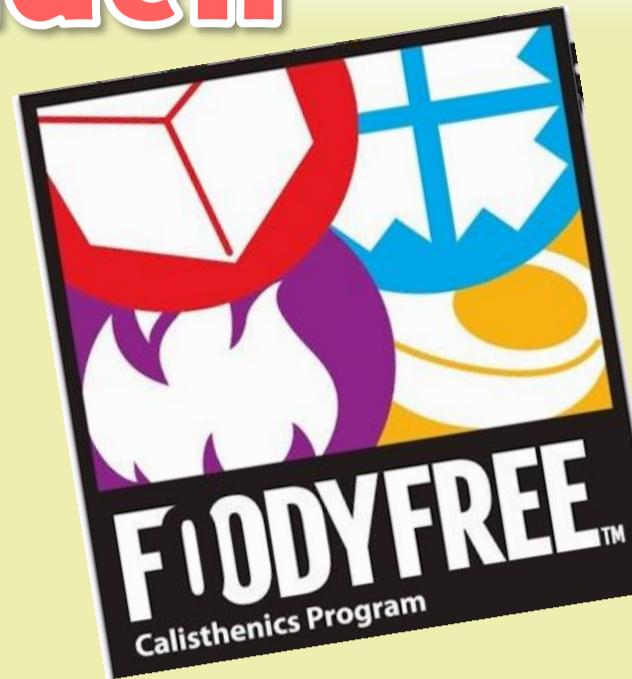
(2022年4月網上特別班)



FOODYFREE Golden

課程編號：FF15

日期	4月12日至4月26日 (逢星期二、共3堂)
時間	下午2:15 - 3:15
費用	HK\$150(會員及非會員)
上課形式	Zoom



FoodyFree 運動計劃就是從能量系統、代謝生理及運動營養三方面來研究食物與運動之間的關係，從標靶消耗 (Targetry Consumption) 出發，根據每款食物的營養成分 (碳水化合物、蛋白質、脂肪及糖份)，作出針對性的設計，令參加者無後顧地享受食物。FoodyFree Golden 找出最受歡迎的 10 款中式點心來設計，更放了不少抗衰老運動元素，三大黃金人生運動：

阻力訓練 - 心肺訓練 - 核心肌群訓練 - 課程將由「FoodyFree」健體教練擔任導師



ZumbaGold

課程編號：ZG18

日期	4月8日至4月29日，4月15日放假 (逢星期五、共3堂)
時間	上午9:45 - 10:45
費用	HK\$150(會員及非會員)
上課形式	Zoom

Zumba®結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精華元素，是一套充滿活力的健身帶氧運動，透過徐疾有致的動作，能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。課程設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，使用重量輕的工具，隨著節奏訓練手臂、核心和下半身。自然完美的鍛煉身體。課程由註冊ZUMBA GOLD導師任教。

舒痛伸展

課程編號：PF16

日期	4月14日至4月28日 (逢星期四、共3堂)
時間	上午10:00 - 11:00
費用	HK\$150(會員及非會員)
上課形式	Zoom



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。香港伸展運動學會及香港舒痛運動中心合作舉辦伸展班及肌力鍛鍊為各位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！

報名方法

請掃描此QR Code報名：

詳情可以參閱香港防痨心臟及胸病協會網頁：

<https://www.antitb.org.hk> (活動概覽→活動預告)



每班名額有限，截止報名日期為3月21日。如有問題請致電2834 9333查詢