



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2022年7月-2022年10月)

# Zumba Gold



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。Zumba® Gold是 Zumba® 其中一種課堂，設計引入了易於跟隨的Zumba®拉丁舞蹈，重點是令你掌握及加強平衡力及運動協調。快來參與PARTY及準備出汗，並準備帶著愉快的心情離開。課堂著重於健身的所有元素：心腦血管，肌肉調理，柔韌性和平衡。本課程是由Zumba® Gold專業合資格導師任教。

**班別: ZG19 (逢星期二)**

**日期: 8月2日至10月25日**  
**(10月4日放假)**  
**(逢星期二、共12堂)**

**時間: 上午9:45 - 10:45**

# Zumba Toning



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。Zumba® Toning是 Zumba® 其中一種課堂，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 TONING導師任教。

**班別編號: ZT12 (逢星期五)**

**日期: 8月5日至10月21日**  
**(逢星期五、共12堂)**

**時間: 上午9:45 - 10:45**

**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**