



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2023年2月-2023年6月)

Zumba Gold



班別編號: ZG21 (逢星期二)	
日期:	2月21日至5月30日 (3月7日; 5月2、23日放假) (逢星期二、共12堂)
時間:	上午9:45 - 10:45

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。

每班費用:	港幣1020元 (非會員); 12堂 港幣900元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)
-------	---

Zumba Toning



每班費用:	港幣765元 (非會員); 9堂 港幣675元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)
-------	---

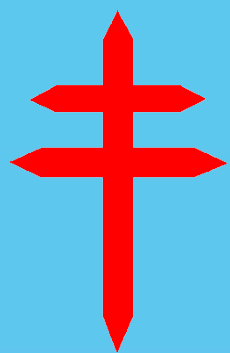
班別編號: ZT14 (逢星期五)	
日期:	2月24日至5月19日 (3月3、10、24日及4月7日及5月26日放假) (逢星期五、共9堂)

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。

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



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2023年2月-2023年6月)

彈力帶鍛練班

Theraband Training



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: TB29 (逢星期四)

日期: 2月23日至6月8日
(3月9、23日;
4月6日及5月25日放假)
(逢星期四、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

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。

舒痛伸展運動班

Pain Free Stretching

班別編號: PF21 (逢星期一)

日期: 2月20日至6月5日
(3月20日; 4月10日及
5月1、22日放假)
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午3:20 - 4:20

班別編號: PF22 (逢星期四)

日期: 2月23日至6月8日
(3月9、23日; 4月6日及
5月25日放假)
(逢星期四、共12堂)

時間: 上午11:40 - 12:40

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)



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

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，產生激痛點，肌肉繃緊，脊椎或關節移位、導致骨刺、甚至神經線受壓。

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。

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)

每班名額有限
請先致電2834 9333查詢

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