

# 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: TB31 (逢星期四)

日期: 9月28日至12月14日

(逢星期四、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

## Pain Free - Stretching

# 舒痛伸展運動班

班別編號: PF25 (逢星期一)

日期: 9月25日至12月18日  
 (逢星期一、共11堂)  
 (10月2及23日放假)

時間: 下午3:20 - 4:20

班別編號: PF26 (逢星期四)

日期: 9月28日至12月29日  
 (逢星期四、共12堂)



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。

每班名額有限  
 請先致電2834 9333查詢

每班 費用: (星期一)	港幣1045元 (非會員); 港幣935元 (會員及香港防痨會轄下機構員工優惠)	每班 費用: (星期四)	港幣1140元 (非會員); 港幣1020元 (會員及香港防痨會轄下機構員工優惠)
--------------------	--	--------------------	---

本期運動班於2023年9月15日截止報名

上課地點:	香港灣仔皇后大道東266號香港防痨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)