



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis,

Chest and Heart Diseases Association

(2024年1月-2024年4月)

Core Training & 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: CS36 (逢星期五)		班別: CS35 (逢星期二)	
日期:	1月12日至4月5日 (1月19、2月9、3月15及22日放假) (逢星期五、共8堂)	日期:	1月9日至4月9日 (1月16、2月13、3月19及4月2日放假) (逢星期二、共10堂)
時間:	上午10:50 - 11:50	時間:	上午10:50 - 11:50
每班費用: (星期五)	港幣760元 (非會員); 港幣680元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)	每班費用: (星期二)	港幣950元 (非會員); 港幣850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)		

本期運動班會於2023年12月14日截至報名

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