

# 彈力帶鍛練班 Thera-Band Training



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。

**班別編號: TB33 (逢星期四)**

**日期: 4月18日至7月11日**  
 (5月23日放假)  
 (逢星期四、共12堂)

**時間: 上午10:35 - 11:35**

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

# 舒痛伸展運動班 Pain Free - Stretching

**班別編號: PF29 (逢星期一)**  
**日期: 4月22日至7月8日**  
 (6月10日、7月1日放假)  
 (逢星期一、共10堂)

**時間: 下午3:20 - 4:20**

**班別編號: PF30 (逢星期四)**  
**日期: 4月18日至7月11日**  
 (5月23日放假)  
 (逢星期四、共12堂)

**時間: 上午11:40 - 12:40**



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)

**每班費用:**  
 (星期四) 港幣1140元 (非會員);  
 港幣1020元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

**本期運動班於2024年3月27日截止報名**

**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)

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