

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2024年10月-2025年1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: CS41 (逢星期二)

日期: 10月29日至1月14日
(11月26日放假)
(逢星期二、共11堂)

時間: 上午11:05 - 12:05

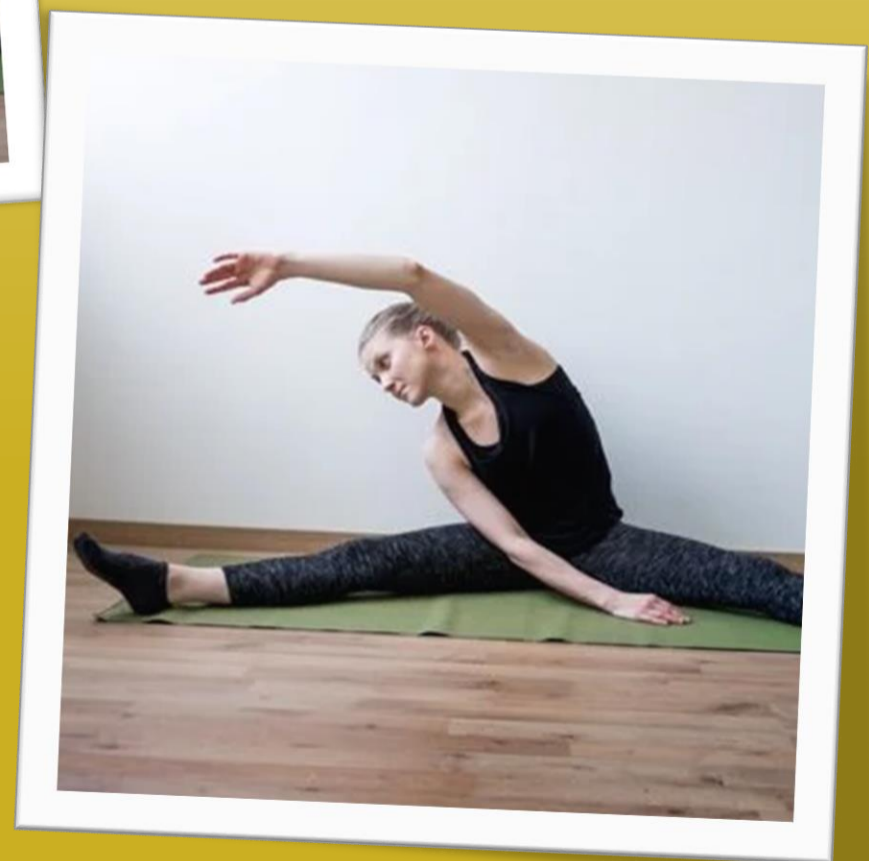
| | |
|-----------------------|--|
| 每班費用: (星期二) | 港幣1155元 (非會員) 港幣1045元 (會員及香港防癆會轄下機構員工優惠) |
|-----------------------|--|

班別: CS42 (逢星期五)

日期: 11月1日至1月17日
(11月22日, 11月29日放假)
(逢星期五、共10堂)

時間: 上午11:05 - 12:05

| | |
|-----------------------|---|
| 每班費用: (星期五) | 港幣1050元 (非會員) 港幣950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2024年10月16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