



中國香港健美總會

HONG KONG CHINA BODYBUILDING AND FITNESS ASSOCIATION

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室

Room 1028, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504-8246 Fax: (852) 2576-9703 Website: www.hkbbba.org E-mail: info@hkbbba.org

彈力帶進階班

日期：2017 年 11 月 24 日 及 12 月 15 日 (星期五)

時間：晚上 7 時至 9 時正

地點：沙田圓洲角體育館 2 號活動室 (沙田銀城街 35 號)

語言：廣東話

費用：\$180

人數：30 人 (曾參與彈力帶健體班之學員優先報讀，名額先到先得)

內容：以彈力帶作為主要協助工具，並透過自設一套名為 8864 訓練課程，教授 胸，臂，背，膊，腰，腹，臀，腿共八個動作，配合訓練法則，達致健體目的。

* 備註：本工作坊可作為中國香港健美總會延續教練證書的部份學分。

課程一經報名，不設補課、不得申請退款、轉班或由他人代替參加。

- 報名表格 -

姓名： _____ (中文) _____ (英文)

聯絡電話： _____ 電子郵件： _____

地址： _____

是否曾參加本會舉辦之彈力帶健體班？ 是 否

謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從，並同意中國香港健美總會保留最終決定權。 簽署： _____

* 請填妥本報名表格後連同劃線支票寄回中國香港健美總會(地址：銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1028 室)。信封面請註明「彈力帶進階班」。如有任何查詢，請致電：2504-8246。