



# 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.hkbba.org](http://www.hkbba.org) E-mail: [info@hkbba.org](mailto:info@hkbba.org)

## 彈力帶健體班

**日期及時間：**2018 年 3 月 6 日 (星期二) 晚上 7 時至 9 時正

**地點：**楊屋道體育館 (荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓)

**目的：**讓大眾認識更多有關健美健身運動的知識

**語言：**廣東話

**費用：**\$90 (\*參加者可免費獲贈彈力帶一條)

**人數：**30 人 (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： \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (中文)

聯絡電話： \_\_\_\_\_ 會員號碼： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電子郵件： \_\_\_\_\_

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「彈力帶健體班」。如有任何查詢，請致電：2504-8246。