



# 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)

### 肌肉伸展運動班 (7 月份)

日期及時間：2018 年 7 月 2，9，16，23，30 日 (逢星期一) 晚上 7 時至 9 時正

地點：楊屋道體育館 - 舞蹈室 (荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈)

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：\$300 / 5 堂 或 \$90 / 1 堂

人數：20 人 (名額先到先得)

內容：動態伸展、靜態伸展、被動式伸展、PNF 伸展 (本體感受神經肌肉伸展)

\* 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： \_\_\_\_\_ 電子郵件： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

5 堂課程 (\$300)     自選課堂 (每堂\$90) 上課日子： \_\_\_\_\_

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「肌肉伸展運動班(7 月份)」。如有任何查詢，請致電：2504-8246。