



# 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)

### 消脂瘦身突擊班

日期：2018 年 12 月 17 日 (星期一)

時間：A 班 - 晚上 7 時 至 8 時正 ; B 班 - 晚上 8 時 至 9 時正

地點：楊屋道體育館 - 大活動室 (荃灣楊屋道 45 號)

語言：廣東話

費用：\$80 /堂

人數：25 人 (名額先到先得)

內容：運用帶氧運動、間歇訓練增強心肺功能及體能水平達至消脂修身效果。有效增強肌肉及燃燒脂肪。使用徒手健身方式令運動隨時隨地、不限場地限制而且終生受用。

\* 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 : \_\_\_\_\_

A 班：19:00 - 20:00     B 班：20:00 - 21:00

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「消脂瘦身突擊班」。如有任何查詢，請致電：2504-8246。