

# HICT 循環訓練

結合有氧及阻力訓練，達至消脂、強化心肺功能、改善及結實肌肉線條。

課程編號：17/005

日期：8/4-13/5 星期六(15/4 除外)

時間：下午 1-2

費用：\$500 共 5 節

課程編號：17/006

日期：27/5-26/6 星期六

時間：下午 1-2

費用：\$500 共 5 節

- 適合有接觸肌力訓練及帶氧運動人士



由簡單肢體律動及舞蹈動作，搭配輕快音樂的有氧運動。能改善心肺功能、燃燒脂肪及提升體適能。

# Aerobic Dance



課程編號：17/022

日期：6/5-3/6 星期六

時間：上午 9-10

費用：\$550 共 5 節