

LifeFitness全新水陸課堂

LifeFitness為會員增設兩項全新水陸課程，

正好為大家迎接夏日作最佳準備，塑造完美體態，煥發攝人光采。

LifeFitness

www.lifefitnesshk.com.hk

博藝會 Spotlight Recreation Club
8202 2189 / 8209 0818

德藝會 Telford Recreation Club
2993 6688



寶萊塢印度舞 Bollywood Dance



橫掃今年奧斯卡頒獎典禮的電影『一百萬零一夜』，令寶萊塢 (Bollywood Dance) 成為全城矚目、時下最流行的舞蹈之一。

Bollywood Dance是一種充滿動感及活力的舞蹈，配以充滿異國風情的印度音樂，身體隨著強勁的節拍舞動，不但充份散發東方女性嬌柔的美，而且能針對收緊大腿、小腿、手臂及腰部線條，為你帶來喜出望外的修身功效。

水中健體 Aquatic Aerobics

夏日將至，暢泳是不少人消暑的選擇，
但不少朋友因不懂游泳而未能享受『水』的樂趣。

LifeFitness特別引入水中健體班，
不要小看隨音樂在水中跳健康舞的效用。
其運動量比游泳高30%，是瘦身一族最佳的運動；
而且能增強健肺功能，鍛練肌肉耐力及增加關節的柔軟度，
有效改善關節炎等痛症。課程由專業教練張婉兒教授。



張婉兒教練履歷：

- 擁有超過10年於時代生活集團旗下會所教授兒童、成人游泳及成人水中健體的經驗
- 香港游泳教練會游泳教練證書及資深會員
- 香港基督教青年會一、二級游泳教練證書
- 香港中華基督教青年會康樂體育事工部游泳導師
- 香港拯溺會教師證書
- 市政局及區域市政局註冊游泳及體適能導師文憑
- 香港體適能總會水中健體導師證書
- 美國春日大學及中華基督教青年會合辦健身導師