

LifeFitness 新課程新體驗

工作壓力大、生活不規律、飲食不節制為城市人最常面對的問題。LifeFitness 特別推介 2 項最新課程，讓會員於緊張的生活節奏中，舒緩身心。排毒瑜伽正是針對這些問題；而著重「心靜意定」的養生太極，讓你舒展筋骨，全面煥發健康美態。

養生太極

近期，太極繼瑜伽或普拉提，成為各年齡人士的新寵。

太極有效改善柔韌度、治療慢性消化管道疾病及暢通經絡、血管、淋巴及循環系統。而養生太極著重「心靜意定」—意志集中，消除雜念，使人心情放鬆；再加上太極動作柔順，適合任何年齡及體質的人士練習。

排毒瑜伽

排毒瑜伽有助清除身體毒素及調節身體不同部位。透過控制呼吸，能讓身體排出達 70% 的毒素，相較流汗就只能排出 30%。短短經過 1 個月的練習後（每星期至少三次），你將會發現皮膚的明顯改善，皮膚重現光澤。怪不得此新推出的瑜伽瞬間即成為會員至愛的課程。排毒瑜伽且能增加肺活量，提高抵抗力。

關心健康與美麗的您，今天就與朋友參加免費體驗課程吧！



博藝會 Spotlight Recreation Club
8202 2189 / 8209 0818

德藝會 Telford Recreation Club
2993 6688

LifeFitness 網頁全新登場

New Face of LifeFitness Website



期待已久的 LifeFitness 全新網頁正式面世，為會員提供更快、更新的資訊！

你可以輕鬆瀏覽會所的導師資料、課程簡介和設施詳情，最新 LifeFitness 課堂時間表亦時刻盡在你掌握。此外，網頁更會不斷更新會所消息和會員優惠等，讓會員分秒緊貼會所的資訊，享受會所多姿多彩的生活。會員亦可以於網上訂閱 eNews，定時收取最新 LifeFitness 的動態，更可以為朋友登記免費課堂，與朋友分享健美的秘訣！

立即登入 www.lifefitnesshk.com.hk
感受全新網頁帶來無限的魅力！

LifeFitness website has been revamped to keep our members abreast of our latest news. Simply visit our website, you can get lots of useful information such as our coaches' profiles, class descriptions and clubhouse facilities. The most updated LifeFitness class schedules will also be in the palm of your hand. Moreover, you can keep your finger on the pulse with our upcoming events, latest promotion and member's benefits. You can also subscribe to LifeFitness eNews online to stay in tune with us. Register our free trial class online for your friends and get along with a healthy lifestyle together.

Visit www.lifefitnesshk.com.hk
now and learn more about us!