

「7分鐘高強度循環訓練」工作坊

健康塑身是你我的理想目標，然而，要找時間外出或器材來做運動並不容易。學會了「7分鐘高強度循環訓練」，可使你不論在家中或辦公室也能做到高強度運動，有效提升體能和塑造健康身段。

講座內容： 運用一套共12組的動作，每組動作在30秒內做15至20下，休息最多15秒，讓體能在短時間內達到極限，促使肌肉分子產生變化，有效提高心肺功能。(包括半小時講解及1小時體驗)

講者： 中國香港體適能總會認可導師及其助教

對象： 醫護人員及有興趣人士

日期： 二零一五年四月十五日(星期三)

時間： 晚上七時至八時半

地點： 灣仔溫莎公爵大廈一樓 103號 活動室

費用： \$120(會員) \$140(非會員)

語言： 廣東話

備註： 講座備有健康小食及清水

報名詳程： 請填妥報名表，連同劃線支票抬頭“The Hong Kong Society for Public Health Nursing Limited”，寄回香港告士打道郵箱28482號「香港公共健康護理學會」收。支票背面請寫上姓名、電話及講座名稱「7分鐘高強度循環訓練」。所有報名，本會將會發出電郵確認，一經確認，所繳費用恕不退還。

持續護理學分： CNE 1.5分

報名查詢： 9627 9862(梁小姐) 或 9034 1115(李小姐)

