

橡筋帶健體班章程

課程內容：THERABAND 橡筋帶是物理治療師及體適能導師常用的健體及康復訓練用品，用作訓練及強化肌肉。它在物理治療界已普遍使用，在香港的醫院、老人院、長者日間中心早已普及，研究證明使用橡筋帶進行強化肌肉的運動，可達到健體的效果。橡筋帶輕便易用，即使身在家中、公園或辦公室，只要懂得橡筋帶健體操，便可不受地域限制，隨時隨地靈活關節，強身健體。

| 課程 | 日期 | 時間 | 地點 |
|--------|------|-------------------|----------------------|
| TB-001 | 逢星期三 | 10:30am - 11:30am | 灣仔體育總會 (香港銅鑼灣摩頓臺) |
| TB-002 | 逢星期三 | 2:30pm - 3:30pm | |
| TB-003 | 逢星期五 | 10:30am - 11:30am | |
| TB-004 | 逢星期五 | 3:00pm - 4:00pm | |

對 象：16 歲或以上

費 用：港幣 360 元正(共 6 堂)

名 額：每班 10-12 人

導 師：由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師

- 報名辦法：
- 親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名
地址：香港銅鑼灣摩頓臺
辦公時間：星期一至五上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 6 時；
星期六上午 9 時至下午 1 時
 - 郵寄報名：填妥報名表格後，連同參加費用的劃線支票(抬頭「灣仔體育總會有限公司」)，寄回香港銅鑼灣摩頓臺灣仔體育總會，信封註明「橡筋帶健體班」。

備 註：

- 參加者須先加入並成為本會會員方可參加(普通會員每年\$80、長者及全日制學生每年\$20、永久會員每位\$1000)
- 若報名人數不足，本會有權取消有關課程，參加者將獲通知及退款，惟已交的會員費用則不獲退回。
- 本會保留取消或延期各課程之權利，參加者不得異議。
- 惡劣天氣安排：如天文台掛起 1 號或 3 號颱風訊號，黃色或紅色暴雨警報，課程維持正常；如天文台掛起 8 號或以上颱風訊號，或黑色暴雨警報，課程將延期至另行通知。
- 本章程如有未盡善之處，本會有權按情況作出修改。



灣仔體育總會

報名表格

本會專用
總金額：_____

收據編號：_____

繳費日期：_____

負責人：_____

訓練班名稱：_____ 訓練班編號：_____ 會員證號碼：_____

姓名：_____ 性別：_____ 聯絡電話：_____

出生日期：____(日)____(月)____(年) 年齡：____ 電郵：_____

住址：_____

備註：閣下所提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當活動取消後處理退款作核實身份之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予任何人士。請確保閣下所提供的個人資料正確及讓本會職員能夠與閣下聯絡，否則本會可能無法處理閣下之申請。

參加者聲明

本人 _____ (參加者姓名) 同意參加上述訓練班，並聲明本人健康及體能良好，適宜參加上述活動。如因本人疏忽、健康或體能欠佳，或參與此活動時出現任何意外所引致的傷亡及損失，本人不作追究。所有主辦、協辦及資助機構均無須負責。本聲明免除主辦單位與所有人員相關的法律責任。

**未滿18歲之參加者，必須由家長/監護人確認及同意方參加*

參加者簽署：_____ 日期：_____

家長/監護人簽名*：_____ 日期：_____

家長/監護人姓名*：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____