



GRAND LISBOA PALACE RESORT  
MACAU  
澳門上葡京綜合度假村

## 免費健康課程活動

### 時間表:

週次	時間	項目	地點	導師／專家
星期一	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	高強度間歇訓練 (HIIT)	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Danny Wu
星期二	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	頤鉢冥想	上葡京水療中心	Cindy Chen
	下午 3 時至 4 時	拉伸運動	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Danny Wu
星期三	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	指甲保養工作坊	上葡京水療中心	Bertrand Li
星期四	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	頤鉢冥想	上葡京水療中心	Cindy Chen
	下午 3 時至 4 時	功能性訓練	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Danny Wu
星期五	下午 3 時至 4 時	指甲保養工作坊	上葡京水療中心	Bertrand Li
星期六	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	全身伸展訓練	THE KARL LAGERFELD 康體中心	Billy Ho
星期日	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	全身伸展訓練	THE KARL LAGERFELD 康體中心	Billy Ho

推廣期: 由 2024 年 1 月 15 日起至 5 月 31 日

如欲查詢或預約, 請致電 (853) 8881 9500 / (853) 8881 3500

## **活動詳情:**

### **高強度間歇訓練 (HIIT)**

高強度間歇訓練 (HIIT) 以快速、劇烈的運動鍛煉方式 (包括開合跳、高抬腿、蜘蛛跳和波比跳等動作), 旨在提高心率, 促進新陳代謝, 比起傳統有氧運動, 燃燒更多脂肪。

### **拉伸運動**

伸展運動 (包括伸展頸部兩側、拉伸肩部及大小圓肌等動作) 可以有效改善肌肉和關節的血液循環。促進血液循環能為身體帶來多種益處, 不僅為細胞帶來營養, 更清除新陳代謝所產生的廢物。

### **功能性訓練**

功能性訓練通過肌肉鍛煉和關節運動 (包括壺鈴推肩、藥球砸地、二頭彎舉和三頭屈伸等動作), 有助增強身體核心力量、穩定性和協調功能, 讓身體為日常活動做好準備。

### **全身伸展訓練**

透過在關節的活動範圍內反覆進行多項動態伸展動作 (包括模擬運動的特定動作), 全身伸展訓練可使肌肉暖起來, 讓血液和氧氣滋潤關節, 使身體更具活力、更添韌性。

### **頤鉢冥想**

結合冥想和深呼吸, 頤鉢能有效緩解壓力、減少焦慮, 以及釋放負面情緒, 讓你感到放鬆和平靜, 從而改善睡眠品質, 讓身心都能達至平衡。

### **指甲保養工作坊**

由 Bastien Gonzalez 主理的 PEDI:MANI:CURE Studio 護理空間主張天然理念, 療程揉合健康與美容元素。是次工作坊中, 護理空間經理 — 法國足部護理專家 Bertrand 將傳授專業醫學手法, 助您為嬌嫩手足提供細緻呵護, 讓指甲散發自然動人光采。

### **條款及細則:**

1. 活動僅限酒店住客參與;
2. 活動地點於澳門上葡京水療及康體中心或卡爾拉格斐奢華酒店康體中心;
3. 活動有效期限為 2024 年 1 月 15 日至 2024 年 3 月 31 日;
4. 在參與活動時, 客人應穿著休閒或運動服裝;
5. 客人必須年滿 18 歲或以上方可參與本活動;
6. 活動須提前預訂, 名額先到先得;
7. 客人須聲明健康狀況良好, 可參與任何主動及被動之運動並不會對其身體健康造成不良影響;
8. 客下如有懷孕或認為自己可能已懷孕應在進行任何形式的劇烈運動前諮詢醫生;
9. 如職員認為客人身體不適, 例如處於明顯醉酒狀態, 或懷疑受到酒精、毒品、興奮劑及/或鎮靜劑的影響, 上葡京有權阻止其參與此活動;
10. 為尊重客人私隱, 請勿對其他客人進行拍攝或錄影;
11. 客人須自行保管其個人財物, 倘有任何遺失或損壞, 上葡京概不負責;
12. 上葡京保留一切更改、取消、修改是次活動的權利;
13. 上葡京保留修訂此條款及準則之權利且無須提前通知;
14. 如有任何爭議, 上葡京將保留最終決定權。

\*上葡京是指澳娛綜合度假股份有限公司 (“澳娛綜合”)、上葡京禮賓服務有限公司或其他澳娛綜合之附屬公司 (“SJM 集團”)。