



GRAND LISBOA PALACE RESORT  
MACAU

澳門上葡京綜合度假村

### 免费健康课程活动

#### 时间表:

| 周次  | 时间                         | 项目                | 地点                            | 导师/<br>专家   |
|-----|----------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------|
| 星期一 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 高强度间歇训练<br>(HIIT) | 上葡京健身中心<br>户外区 (园景)           | Danny Wu    |
| 星期二 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 颂钵冥想              | 上葡京水疗中心                       | Cindy Chen  |
|     | 下午 3 时至 4 时                | 拉伸运动              | 上葡京健身中心<br>户外区 (园景)           | Danny Wu    |
| 星期三 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 指甲保养工作坊           | 上葡京水疗中心                       | Bertrand Li |
| 星期四 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 颂钵冥想              | 上葡京水疗中心                       | Cindy Chen  |
|     | 下午 3 时至 4 时                | 功能性训练             | 上葡京健身中心<br>户外区 (园景)           | Danny Wu    |
| 星期五 | 下午 3 时至 4 时                | 指甲保养工作坊           | 上葡京水疗中心                       | Bertrand Li |
| 星期六 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 全身伸展训练            | THE KARL<br>LAGERFELD<br>康体中心 | Billy Ho    |
| 星期日 | 上午 10 时 30 分至<br>11 时 15 分 | 全身伸展训练            | THE KARL<br>LAGERFELD<br>康体中心 | Billy Ho    |

推广期: 由 2024 年 1 月 15 日起至 5 月 31 日

如欲查询或预约, 请致电 (853) 8881 9500 / (853) 8881 3500

## **活动详情:**

### **高强度间歇训练 (HIIT)**

高强度间歇训练 (HIIT) 以快速、剧烈的运动锻炼方式 (包括开合跳、高抬腿、蜘蛛跳和波比跳等动作), 旨在提高心率, 促进新陈代谢, 比起传统有氧运动, 燃烧更多脂肪。

### **拉伸运动**

伸展运动 (包括伸展颈部两侧、拉伸肩部及大小圆肌等动作) 可以有效改善肌肉和关节的血液循环。促进血液循环能为身体带来多种益处, 不仅为细胞带来营养, 更清除新陈代谢所产生的废物。

### **功能性训练**

功能性训练通过肌肉锻炼和关节运动 (包括壶铃推肩、药球砸地、二头弯举和三头屈伸等动作), 有助增强身体核心力量、稳定性和协调功能, 让身体为日常活动做好准备。

### **全身伸展训练**

透过在关节的活动范围内反复进行多项动态伸展动作 (包括仿真运动的特定动作), 全身伸展训练可使肌肉暖起来, 让血液和氧气滋润关节, 使身体更具活力、更添韧性。

### **颂钵冥想**

结合冥想和深呼吸, 颂钵能有效缓解压力、减少焦虑, 以及释放负面情绪, 让你感到放松和平静, 从而改善睡眠质量, 让身心都能达至平衡。

### **指甲保养工作坊**

由 Bastien Gonzalez 主理的 PEDI:MANI:CURE Studio 护理空间主张天然理念, 疗程揉合健康与美容元素。是次工作坊中, 护理空间经理 — 法国足部护理专家 Bertrand 将传授专业医学手法, 助您为娇嫩手足提供细致呵护, 让指甲散发自然动人光采。

## **条款及细则:**

1. 活动仅限酒店住客参与;
2. 活动地点于澳门上葡京水疗及康体中心或卡尔拉格斐奢华酒店康体中心;
3. 活动有效期限为 2024 年 1 月 15 日至 2024 年 5 月 31 日;
4. 在参与活动时, 客人应穿着休闲或运动服装;
5. 客人必须年满 18 岁或以上方可参与本活动;
6. 活动须提前预订, 名额先到先得;
7. 客人须声明健康状况良好, 可参与任何主动及被动之运动并不会对其身体健康造成不良影响;
8. 客下如有怀孕或认为自己可能已怀孕应在进行任何形式的剧烈运动前咨询医生;
9. 如职员认为客人身体不适, 例如处于明显醉酒状态, 或怀疑受到酒精、毒品、兴奋剂及/或镇静剂的影响, 上葡京有权阻止其参与此活动;
10. 为尊重客人私隐, 请勿对其他客人进行拍摄或录影;
11. 客人须自行保管其个人财物, 倘有任何遗失或损坏, 上葡京概不负责;
12. 上葡京保留一切更改、取消、修改是次活动的权利;
13. 上葡京保留修订此条款及准则之权利且无须提前通知;
14. 如有任何争议, 上葡京将保留最终决定权。

\*上葡京是指澳娱综合度假股份有限公司 (“澳娱综合”)、上葡京礼宾服务有限公司或其他澳娱综合之附属公司 (“SJM 集团”)。