



## 免费健康课程活动

週次	时间	项目	地点	导师 / 专家
星期一	上午10时30分 至11时15分	高强度间歇训练 (HIIT)	上葡京健身中心 户外区 (园景)	Danny Wu
星期二	上午10时30分 至11时15分	颂钵冥想	上葡京水疗中心	颂钵专家
	下午3时至4时	拉伸运动	上葡京健身中心 户外区 (园景)	Danny Wu
星期三	上午10时30分 至11时15分	肌肤分析	上葡京水疗中心	Marissa Wang / Maggie Li
星期四	上午10时30分 至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 户外区 (园景)	Danny Wu
星期五	上午10时30分 至11时15分	基础瑜伽	上葡京健身中心 户外区 (园景)	Bowie Liu
星期六	上午10时30分 至11时15分	全身伸展训练	THE KARL LAGERFELD 康体中心	Billy Ho
		基础瑜伽	上葡京健身中心 户外区 (园景)	Bowie Liu
星期日	上午10时30分 至11时15分	全身伸展训练	THE KARL LAGERFELD 康体中心	Billy Ho
		基础瑜伽	上葡京健身中心 户外区 (园景)	Bowie Liu

推广期：由2024年10月1日起至12月31日



## 免费健康课程活动 - 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。

### 基础瑜伽

导师将带领参加者投入静谧的瑜伽世界，透过练习不同的体式，有效提升身体柔韧度及力量，提高专注力与抗压性，助参加者维持身心健康及和谐。

### 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。

### 皮肤分析

Skin Instant© Lab通过五支连接到计算机的探针，利用由宝黎研萃独家研发的肌研软件，深入检测和分析您的肌肤状态 (包括皮肤水润度、屏障功能、弹性、色素及皮脂)。软件并将根据检测结果进行分析，结合大数据，为您的肌肤实时状态量身打造护理疗程。



GRAND LISBOA PALACE RESORT  
澳门上葡京综合度假村 MACAU



## 免费健康课程活动 - 详情

### 条款及细则:

1. 通过参加上述任何活动（「活动」），客人（「参加者」）在此确认他们同意活动的所有条款及细则。
2. 活动仅限酒店住客参与，客人必须年满18岁或以上方可参与活动。
3. 活动地点为上葡京水疗及康体中心或THE KARL LAGERFELD康体中心。
4. 活动有效期为2024年10月1日至2024年12月31日。
5. 活动需提前24小时致电上葡京康体中心 (853)8881 9550 或THE KARL LAGERFELD康体中心 (853) 8881 3550 预订并视乎供应情况而定。
6. 参与活动时，参加者必须穿着休闲或运动服装。
7. 活动须提前预约，名额先到先得。
8. 参加者必须确保自身整体健康状况良好并适合参加活动（因活动可涉及动态及静态运动），且参加活动不会对其身体健康或身体状况造成不良影响。
9. 参加者如怀孕或认为自身可能已怀孕，应在参加活动前自行咨询医生。
10. 参加者必须明白，他们需自行承担决定自己的身体状况是否适合参加活动及/或在参加活动前咨询医生的责任。
11. 上葡京有权阻止一些上葡京认为不适合参与活动的客人（例如明显处于醉酒状态，或怀疑受到酒精、毒品、兴奋剂及/或镇静剂影响的客人等）参与活动。
12. 参加者知悉活动可能会产生风险和危险，包括但不限于身体伤害。参加者同意承担与此相关的所有风险，并使上葡京免于承担任何责任、索赔、损害或损失。
13. 为保障所有参加者的个人私隐，严禁在活动地点拍摄或录像。
14. 参加者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。
15. 如参加者在活动时因其严重疏忽或故意不当行为而引致任何人士蒙受人身或财产上的伤害、损失、损坏，或引致任何人士死亡，以致有关人士向上葡京提出诉讼、申索及要求，该参加者须向上葡京作出赔偿，并确保上葡京免受任何损害。
16. 上葡京保留自行决定更改、取消、修改活动的权利。
17. 上葡京保留修改此条款及细则之权利，且无须提前通知。
18. 如有任何争议，上葡京将保留最终决定权。
19. 本条款及细则受澳门特别行政区法律规管，并按其诠释。若本条款及细则的中英文版本存在任何差异，则以中文版本为准。

\*视文理而定，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”）。