



免費健康課程活動

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	頌鉢冥想	上葡京水療中心	頌鉢專家
	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	肌膚分析	上葡京水療中心	Marissa Wang / Maggie Li
星期四	上午10時30分 至11時15分	頌鉢冥想	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	上午10時30分 至11時15分	基礎瑜伽	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Bowie Liu
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
		基礎瑜伽	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Bowie Liu
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
		基礎瑜伽	上葡京健身中心 戶外區 (園景)	Bowie Liu

推廣期：由2024年10月1日起至12月31日



免費健康課程活動 - 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。

基礎瑜伽

導師將帶領參加者投入靜謐的瑜伽世界，透過練習不同的體式，有效提升身體柔韌度及力量，提高專注力與抗壓性，助參加者維持身心健康及和諧。

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。

皮膚分析

Skin Instant© Lab通過五支連接到電腦的探針，利用由寶黎研萃獨家研發的肌研軟件，深入檢測和分析您的肌膚狀態 (包括皮膚水潤度、屏障功能、彈性、色素及皮脂)。軟件並將根據檢測結果進行分析，結合大數據，為您的肌膚即時狀態量身打造護理療程。



免費健康課程活動 - 詳情

條款及細則：

1. 通過參加上述任何活動（「活動」），客人（「參加者」）在此確認他們同意活動的所有條款及細則。
2. 活動僅限酒店住客參與，客人必須年滿18歲或以上方可參與活動。
3. 活動地點為上葡京水療及康體中心或THE KARL LAGERFELD康體中心。
4. 活動有效期為2024年10月1日至2024年12月31日。
5. 活動需提前24小時致電上葡京康體中心 (853)8881 9550 或THE KARL LAGERFELD康體中心 (853) 8881 3550 預訂並視乎供應情況而定。
6. 參與活動時，參加者必須穿著休閒或運動服裝。
7. 活動須提前預約，名額先到先得。
8. 參加者必須確保自身整體健康狀況良好並適合參加活動（因活動可涉及動態及靜態運動），且參加活動不會對其身體健康或身體狀況造成不良影響。
9. 參加者如懷孕或認為自身可能已懷孕，應在參加活動前自行諮詢醫生。
10. 參加者必須明白，他們需自行承擔決定自己的身體狀況是否適合參加活動及/或在參加活動前諮詢醫生的責任。
11. 上葡京有權阻止一些上葡京認為不適合參與活動的客人（例如明顯處於醉酒狀態，或懷疑受到酒精、毒品、興奮劑及/或鎮靜劑影響的客人等）參與活動。
12. 參加者知悉活動可能會產生風險和危險，包括但不限於身體傷害。參加者同意承擔與此相關的所有風險，並使上葡京免於承擔任何責任、索賠、損害或損失。
13. 為保障所有參加者的個人私隱，嚴禁在活動地點拍攝或錄影。
14. 參加者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。
15. 如參加者在活動時因其嚴重疏忽或故意不當行為而引致任何人士蒙受人身或財產上的傷害、損失、損壞，或引致任何人士死亡，以致有關人士向上葡京提出訴訟、申索及要求，該參加者須向上葡京作出賠償，並確保上葡京免受任何損害。
16. 上葡京保留自行決定更改、取消、修改活動的權利。
17. 上葡京保留修改此條款及細則之權利，且無須提前通知。
18. 如有任何爭議，上葡京將保留最終決定權。
19. 本條款及細則受澳門特別行政區法律規管，並按其詮釋。若本條款及細則的中英文版本存在任何差異，則以中文版本為準。

*視文理而定，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」）。