

街頭健身世界冠軍俄國女將下月來港示範



Galina Sidorenko(中)

【體路專訊】「街頭健身世界錦標賽」女子組冠軍Galina Sidorenko將於下月訪港，聯同本地著名街頭健身達人黃煒峰於3月4日及8日出席 荷里活廣場舉辦的「國際婦女節」最『街』運動會，作即席分享及示範。



以色列自衛術Krav Maga

兩天活動大會均特別邀得「Street Workout Hong Kong香港街頭健身總會」專業教練，於多個體驗區免費開班指導大家挑戰不同街頭運動，包括（1）新興的「以色列自衛術Krav Maga」其格鬥技巧超過七百種，是一種近身格鬥、防身之運動，以訓練反應及力量；（2）集中鍛練專注力、毅力及克服困難能力的「跑酷Parkour」3多功能全身線條鍛煉之「炮筒訓練ViPR」透過舉、提、推、擲、扭及移位等練習，幫助受訓者增強體能、減脂及塑形；（4）「街頭健身（街練）」、「瑜伽」及可作全身鍛煉、對消脂以及提升心肺功能均有極大幫助的「壺鈴訓練 Kettlebell」讓女士們在玩樂之餘更可透過不同難度之動作，改善身型及個人耐力、全身線條及心肺功能等，費用全免，

「國際婦女節」最『街』運動會詳情如下：

日期：2018年3月4日及8日（星期日及四；共兩天）

地點：鑽石山荷里活廣場一樓明星廣場

費用：全免

節目查詢：2118 8811

資料來源：公關提供