



免費健康課程活動

週次	時間	項目	地點
星期一	上午10時30分 至11時15分	彈力帶訓練	上葡京健身中心戶外區（園景）
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
	下午3時至4時	柔軟度練習	上葡京健身中心戶外區（園景）
星期三	上午10時30分 至11時15分	全身伸展練習	THE KARL LAGERFELD 康體中心
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
	下午3時至4時	衝刺間歇訓練	上葡京健身中心戶外區（園景）
星期五	上午10時30分 至11時15分	全身伸展練習	THE KARL LAGERFELD 康體中心
星期六	上午10時30分 至11時15分	修復瑜伽	上葡京健身中心戶外區（園景）
星期日	上午10時30分 至11時15分	修復瑜伽	上葡京健身中心戶外區（園景）

推廣期：由2025年7月1日起至12月31日



免費健康課程活動 - 詳情

彈力帶訓練

彈力帶訓練有助增加肌肉量，提高新陳代謝率，更有效提升身體休息時燃燒的卡路里，規律的肌力訓練更可幫助減輕體重，有助長期體重管理。

頌鉢冥想

頌鉢聲音能有效緩解壓力、減少焦慮，以及釋放負面情緒，結合冥想和深呼吸，讓你感到放鬆和平靜，從而改善睡眠品質，促進身心健康。

柔軟度練習

伸展運動（包括伸展頸部兩側、拉伸肩部等動作）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，更清除新陳代謝所產生的廢物。

衝刺間歇訓練

衝刺間歇訓練是一種高效的訓練方式，能有效提升心血管健康、增強有氧耐力，同時還改善肌肉力量和爆發力，提高脂肪燃燒，預防或控制血壓。

全身伸展訓練

透過反覆進行多項動態伸展動作（包括模擬特定運動的動作），讓肌肉暖起來，讓血液和氧氣滋潤關節，使身體更具活力、更添韌性。

修復瑜伽

引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。



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



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2025年7月1日至2025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」）。



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