

免费健康课程活动

週次	时间	项目	地点
星期一	上午11时00分 至11时45分	足之哲学	上葡京水疗中心
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
星期三	上午10时30分 至11时15分	深度拉伸	上葡京水疗中心
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
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）
星期六	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）
星期日	上午10时30分 至11时15分	弹力带训练	上葡京健身中心户外区（园景）

推广期：由2026年即日起至12月31日

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

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



免费健康课程活动 – 详情

弹力带训练

弹力带训练有助增加肌肉量，提高新陈代谢率，更有效提升身体休息时燃烧的卡路里，规律的肌力训练更可帮助减轻体重，有助长期体重管理。

颂钵冥想

颂钵声音能有效缓解压力、减少焦虑，以及释放负面情绪，结合冥想和深呼吸，让你感到放松和平静，从而改善睡眠质量，促进身心健康。

基础瑜伽

引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。

深度拉伸

透过缓慢而持续的拉伸动作，释放肌肉紧绷，同时促进血液循环、提升柔韧度及关节灵活度。有效改善体态，让身心回復轻盈与平衡。。

足之哲学

由 Bastien Gonzalez主理 的 PEDI:MANI:CURE 护理空间中，理疗师将引领您体验结合专业足部知识的独家技术，让您享受媲美奢华水疗级的足部及腿部护理。此全方位护理能有效缓解下半身肌肉紧张、促进血液循环，为疲惫双足带来全面呵护，重拾轻盈舒适的状态。



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. 活动有效期为即日起至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”）。

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