

免費健康課程活動

週次	時間	項目	地點
星期一	上午11時00分 至11時45分	足之哲學	上葡京水療中心
星期二	上午10時30分 至11時15分	頌缽冥想	上葡京水療中心
星期三	上午10時30分 至11時15分	深度拉伸	上葡京水療中心
星期四	上午10時30分 至11時15分	頌缽冥想	上葡京水療中心
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）
星期六	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）
星期日	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）

推廣期：由2026年即日起至12月31日

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

如欲查詢或預約，請致電
(853) 8881 9500 / (853) 8881 3500



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。

頌缽冥想

頌缽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。

基礎瑜伽

我們的基礎瑜伽課程由導師指導參加者練習多個基礎動作，以提升身體柔韌度及整體力量，以及提高專注力與抗壓性，助參加者感受與身體的連結，同時維持身心和諧健康。

深度拉伸

透過緩慢而持續的拉伸動作，釋放肌腱緊繃，同時促進血液循環、提升柔韌度及關節靈活度。有效改善體態，讓身心回復輕盈與平衡。

足之哲學

由 Bastien Gonzalez主理的PEDI:MANI:CURE 護理空間中，理療師將引領您體驗結合專業足部知識的獨家技法，讓您享受媲美奢華水療級的足部及腿部護理。此全方位護理能有效緩解下半身肌肉緊繃、促進血液循環，為疲憊雙足帶來全面呵護，重拾輕盈舒適的狀態。



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2026年即日起至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