

## 網上課程

NEW!

### 兒童跆拳道 Taekwondo

機構：莫氏跆拳道綜合自衛術

教授基本跆拳道動作、套拳、對拆及自衛術、自由搏擊及腿拳等。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。



編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
648-1911	1月16日至2月6日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$100	10

## 芭蕾舞課程系列 Ballet Courses

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。課程教授不同程度（由入門班至到 Intermediate foundation 班）之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，但需完成滿1年課程才可於7月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。



### 芭蕾舞入門 Ballet Beginner

新學員招生中!!!!!!

導師：林俊彥

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-2012	2月20日至3月13日	六	上午11:00至12:00	4	4至5歲	\$230	15
603-2103	3月20日至4月17日(4月3日除外)	六	上午11:00至12:00	4	4至5歲	\$230	15

### 芭蕾舞 Pre-Primary Ballet pre-primary

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
604-2102	2月21日至3月14日	日	上午9:00至10:00	4	5歲已完成入門班之學生	\$255	15

### 芭蕾舞 Primary Ballet Primary

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
621-2102	2月20日至3月13日	六	上午12:00至1:00	4	6歲已完成 Pre-Primary 之學生	\$280	15

### 芭蕾舞 Grade1 Ballet Grade 1

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
623-2102	2月20日至3月13日	六	上午10:00至11:00	4	7歲已完成 Primary 之學生	\$315	15

### 芭蕾舞 Grade 1 考試班 Ballet Grade 1

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
624-2102	2月21日至3月14日	日	上午9:00至10:00	4	7歲已完成 Primary 之學生	\$390	15

### 芭蕾舞 Grade2 Ballet Grade 2

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
625-2102	2月19日至3月12日	五	下午4:45至5:45	4	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$340	15

### 芭蕾舞 Grade 2 考試班 A Ballet Grade 2 Exam Class A

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
626-2102	2月19日至3月12日	五	下午3:45至4:45	4	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$400	15

### 芭蕾舞 Grade 2 考試班 B Ballet Grade 2 Exam Class B

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
627-2102	2月21日至3月14日	日	上午10:00至11:00	4	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$400	15

### 芭蕾舞 Grade3 Ballet Grade 3

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
628-2102	2月20日至3月13日	六	下午2:00至3:00	4	9歲已完成 Grade 2 之學生	\$365	15

## 芭蕾舞 Grade 3 考試班 Ballet Grade 3 Exam Class

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
629-2102	2月21日至3月14日	日	中午12:00至1:00	4	9歲已完成Grade 2之學生	\$430	15

## 芭蕾舞 Grade4 Ballet Grade 4

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
630-2102	2月20日至3月13日	六	下午1:00至2:00	4	10歲已完成Grade 3學生	\$390	15

## 芭蕾舞 Grade 4 考試班 Ballet Grade 4 Exam Class

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
631-2102	2月21日至3月14日	日	上午11:00至12:00	4	10歲Grade 3之學生	\$460	15

## 芭蕾舞 Grade5 Ballet Grade 5

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
632-2102	2月19日至3月12日	五	下午5:45至6:45	4	11歲已完成Grade 4之學生	\$415	15

## 芭蕾舞 Grade 5 考試班 Ballet Grade 5 Exam Class

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
633-2102	2月19日至3月12日	五	下午6:45至7:30	4	11歲已完成Grade 4之學生	\$382.5	15

## 芭蕾舞 Grade7 Ballet Grade 7

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
634-2102	2月20日至3月13日	六	下午3:00至4:00	4	12歲已完成Grade6之學生	\$490	15

## 芭蕾舞 Intermediate Ballet

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
636-2102	2月20日至3月13日	六	下午4:00至5:30	4	13歲已完成Grade6之學生	\$850	15

## 芭蕾舞 IF Intermediate foundation Ballet

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
637-2102	2月20日至3月13日	六	下午5:30至6:30	4	16歲以上已完成Intermediate之學生	\$735	15

## 運動類課程 - KickBoxing

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。



## 幼兒 KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-2102	2月2日至2月23日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$320	12
611-2103	3月2日至3月23日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$320	12

## 兒童 KICK BOXING KICK BOXING

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
639-2102	2月2日至2月23日	二	下午6:00至7:00	4	6至15歲	\$320	12
639-2103	3月2日至3月23日	二	下午6:00至7:00	4	6至15歲	\$320	12

長者 KICK BOXING KICK BOXING

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
656-2102	2月2日至2月23日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$320	12
656-2103	3月2日至3月23日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$320	12

成人 KICK BOXING A KICK BOXING A

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
657-2012	12月8日至2月23日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$320	12
657-2103	3月2日至3月23日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$320	12

運動類 Sports Activities

本課程藉由流行舞蹈基本律動的練習，加強訓練肢體的協調性，並配合流行音樂編排舞蹈，提高學習興趣。初學階段著重基礎訓練，包括肌肉、靈敏度、舞感等…，進而展現肢體的柔軟性、協調性與流暢性。

亦同時培養流行藝術美感和知識，激發思維啟發身體多元化的律動。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。



幼兒 HIP HOP HIP HOP

機構：專才教育

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
605-2103	3月4日至3月25日	四	下午5:30至6:30	5	4至6歲	\$460	10

週四幼兒體操班 Thursday Gymnastics Intermediate

機構：香港青年體育會

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
607-2102	2月25日至3月18日	四	下午5:30至6:30	4	4至9歲	\$360	14

週五幼兒體操進階班 Friday Gymnastics Intermediate

機構：專才教育

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
609-2012	3月5日至3月29日	五	下午5:30至6:30	4	4至5歲	\$360	12

兒童空手道初階 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養。\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
646-2103	3月5日至3月26日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$240	12

兒童空手道進階 Children Karate

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
647-2103	3月5日至3月26日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$240	12

國術 Martial arts

導師：梁文發

本課程教授蔡李佛、自衛技擊、兵器及醒獅的基本知識、步法及鼓樂技術，藉此培養對國術的興趣、並透過練習培養團隊精神。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
649-2102	2月21日至3月14日	日	上午10:00至11:30	4	8歲以上	\$150	15

## 幼兒小型網球入門 Mini Tennis

機構：銳生體協會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
612-2103	3月8日至3月29日	一	下午5:30至6:30	4	4至6歲	\$390	10

## 幼兒小型網球 Grade 2 Mini Tennis Grade 2

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
614-2103	3月24日至4月14日	三	下午5:30至6:30	4	4至6歲已完成入門班學生	\$390	10

## 兒童小型網球入門 Mini Tennis

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
643-2103	3月8日至3月29日	一	下午6:30至7:30	8	7至9歲	\$390	12

## 兒童小型網球 Grade 2 Mini Tennis Grade 2

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
644-2103	3月24日至4月14日	三	下午6:30至7:30	4	7至9歲已完成入門班學生	\$390	12

## 藝術活動 — Art Activity

## 繪畫課程 Saturday Drawing

導師：李秀芬

透過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
616-2102	2月27日至3月27	六	下午2:00至3:00	5	4至7歲	\$500	10
618-2103	3月14日至4月11日 (4月4日除外)	日	上午11:45至12:45	5	4至7歲	\$500	10

## 幼兒輕黏土班 Asoft clay

透過課程，讓小朋友善用餘暇，提升小手和腦的聯繫；加上專注力和創造力，打造自家獨特佳品。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
617-2103	3月14日至4月11日 (4月4日除外)	日	上午10:30至11:30	5	4至7歲	\$550	10

## 合唱團預備組 Choir

機構：香港交警樂協會

唱歌，是有益身心的音樂活動：歌詞，可助孩子擴闊詞句及助其舒發情感，持續的合唱訓練，讓小朋友明白團結的力量及遵守紀念律的重要性。透過培養孩子對音樂的興趣，增進藝術的認識，同時培育他們的品格，是無容置疑的生命教育。

課程內容：1. 基礎的歌唱訓練，包括：拍子、音準、唱歌技巧、演繹歌曲的技巧  
2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
619-2103	3月13日至4月10日 (4月3日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$350	30

## 合唱團 Choir

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
651-2103	3月13日至4月10日 (4月3日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$350	30

# 青年及成人課程 Youth And Adult Courses

## 週三集體舞 Wednesday Dancing

導師：袁柳眉

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有 2 年以上

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
653-2011	2月17日至3月10日	三	上午10:00至12:00	4	16歲以上	\$195	40

## 舒痛伸展運動班 Stretching exercises

導師：林玉薇

因為常低頭做家务、打電腦、打機及睇片令肌肉過勞、受傷或長坐辦公室缺乏運動等等，令肌肉內含有的酸性提高、導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊、脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重損害！本課程教授正確而安全的伸展運動及肌力鍛鍊技巧方法，增加肌肉柔韌度，改善血液循環，放鬆繃緊的肌肉，舒緩及預防痛症問題。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
655-2101	2月22日至3月22日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$300	14

## 週一晚間瑜珈 Monday Evening Yoga

導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
659-2103	3月1日至3月29日	一	晚上6:15至7:15	4	15歲以上	\$150	14
660-2012	3月1日至3月29日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$150	14

## 週二太極研習班 Tuesday Tai Chi

導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
661-2103	3月2日至3月23日	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上舊生	\$130	20

## 空手道 karate

導師：鄭志新

教授基本空手道，硬式空手道技術、套拳、空手道精神修養等。可代訂道袍。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
663-2102	2月16日至3月11日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$300	15

## 書法班

導師：溫群歡

學習書法既可怡情養性，亦因多寫多讀而提升中文水準。學員可透過課堂的練習，從姿勢及執筆入手，再而學習到正確運用指力、腕力、臂力的方法。並透過臨習碑帖，吸取名家的風格。

\*\*學生自備毛筆及碟仔

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
664-2103	3月4日至3月25日	四	上午10:30至12:30	4	30歲以上	\$160	12

## 粵曲班 Chinese Opera

機構：欣暉曲藝苑

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
665-2102	2月25日至3月25日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$175	30

其他的興趣班歡迎致電 28168044 查詢，謝謝

備註：有可能因疫情而有更改，最新資訊請留意中心 Facebook update!

Facebook : <https://www.facebook.com/mcscck>