

# 幼兒課程系列 Infant Courses

## 芭蕾舞入門 Ballet Beginner

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞入門班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於11月升級。

學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
603-2201	6月4日至6月25日	六	下午3:00至4:00	4	4至5歲	\$280	15

## 芭蕾舞 pre-primary Ballet pre-primary

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞Pre-Primary班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於11月升級。

學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
604-2201	6月4日至6月25日	六	上午11:00至12:00	4	5歲已完成入門班之學生	\$300	15

## 幼兒HIP HOP HIP HOP

機構：專才教育

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...，進而展現肢體的柔韌性、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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
605-2201	6月9日至7月7日	四	下午5:30至6:30	5	4至6歲	\$460	10

## 週五幼兒體操初班 Friday Gymnastics beginner

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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
606-2201	6月17日至7月15日 (7月1日除外)	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$360	12

## 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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
607-2201	6月17日至7月15日 (7月1日除外)	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$360	12

## 幼兒KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
608-2112	5月31日至6月21日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$340	12

# 幼兒課程系列 Infant Courses

## 幼兒小型網球入門 Mini Tennis

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
610-2202	6月20日至7月11日	一	下午5:30至6:30	4	4至6歲	\$450	10

## 幼兒小型網球 Grade 1 Mini Tennis Grade 1

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-2201	5月25日至6月15日	三	下午4:30至5:30	4	4至6歲	\$450	10
611-2206	6月22日至7月13日	三	下午4:30至5:30	4	4至6歲	\$450	10

## 幼兒足球班 A

透過足球進行品德教育，從而培養球員良好的品格，從成功和失敗的過程中學習、成長、找到自己的興趣、人生目標及方向，最後期望朝著目標進發，實現夢想「童夢高飛」。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
665-2206	6月6日至6月27日	一	下午2:00至3:00	4	4至6歲	\$380	12

## 幼兒足球班 B

透過足球進行品德教育，從而培養球員良好的品格，從成功和失敗的過程中學習、成長、找到自己的興趣、人生目標及方向，最後期望朝著目標進發，實現夢想「童夢高飛」。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
666-2206	6月6日至6月27日	一	下午3:00至4:00	4	4至6歲	\$380	12

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Primary Ballet Primary

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於11月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
617-2201	6月5日至6月26日	日	上午10:00至11:00	4	6歲已完成 Pre-Primary 之 學生	\$320	15

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Gradel Ballet Grade 1

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Gradel 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
619-2201	6 月 4 日至 6 月 25 日	六	中午 12:00 至 1:00	4	7 歲已完成 Primary 之學生	\$380	15

## 芭蕾舞 Gradel 考試班 Ballet Grade 1 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade 1 考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
620-2201	6 月 5 日至 6 月 26 日	日	上午 11:00 至 12:00	4	7 歲 Grade 1 之學生	\$440	15

## 芭蕾舞 Grade2 Ballet Grade 2

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Grade2 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
621-2201	6 月 4 日至 6 月 25 日	六	上午 10:00 至 11:00	4	Grade 1 之學生	\$400	15

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

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade2 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
622-2201	6 月 5 日至 6 月 26 日	日	上午 9:00 至 10:00	4	8 歲 Grade 1 之學生	\$460	15

## 芭蕾舞 Grade3 Ballet Grade 3

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Grade3 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
623-2201	6 月 10 日至 7 月 8 日 (7 月 1 日除外)	五	下午 4:30 至 5:30	4	9 歲已完成 Grade 2 之學生	\$440	15

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

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
624-2201	6 月 10 日至 7 月 8 日 (7 月 1 日除外)	五	下午 4:00 至 4:30	4	9 歲 Grade 3 之學生	\$250	15

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Grade4 Ballet Grade4

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
625-2201	6月4日至6月25日	六	下午2:00至3:00	4	10歲已完成Grade 3之學生	\$480	15

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

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
626-2201	6月5日至6月26日	日	上午10:30至11:30	4	10歲Grade 4之學生	\$540	15

## 芭蕾舞 Grade5 Ballet Grade 5

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Grade5 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
627-2201	6月4日至6月25日	六	下午1:00至2:00	4	11歲已完成Grade 4之學生	\$520	15

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

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade5 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
628-2201	6月5日至6月26日	日	中午12:00至1:00	4	11歲Grade 5之學生	\$580	15

## 芭蕾舞 Grade 6 Ballet Grade 6

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、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。本課程教授芭蕾舞 Grade6 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
629-2201	6月10日至7月8日 (7月1日除外)	五	下午5:30至6:30	4	11歲已完成Grade 4之學生	\$560	15

## 芭蕾舞 Grade 6 考試班 Ballet Grade 6 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade6 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
630-2201	6月10日至7月8日 (7月1日除外)	五	下午6:30至7:30	4	11歲Grade 5之學生	\$640	15

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 芭蕾舞 Grade 8 考試班 Ballet Grade 8 Exam Class

導師：林佺彥

教授芭蕾舞 Grade8 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
633-2201	6 月 5 日至 6 月 26 日	日	上午 9:00 至 10:30	4	12 歲 Grade 6 之學生	\$1050	15

## 芭蕾舞 Intermediate Intermediate Ballet

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞 Intermediate Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-2201	6 月 4 日至 6 月 25 日	六	下午 5:15 至 6:15	4	11 歲或以上已完成 IF 之學生	\$850	15

## 芭蕾舞 AF Advance Foundation Ballet

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
637-2201	6 月 4 日至 6 月 25 日	六	下午 4:00 至 5:00	4	11 歲或以上已完成 Inter 之學生	\$950	15

## 芭蕾舞 AF 考試班 Advance Foundation Exam Class

導師：林佺彥

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。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
638-2201	6 月 5 日至 6 月 26 日	日	上午 11:30 至 12:30	4	11 歲或以上已完成 Inter 之學生	\$950	15

## 兒童 KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
639-2112	5 月 31 日至 6 月 21 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$340	12

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 兒童小型網球入門 Mini Tennis beginner

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-2202	6月20日至7月11日	一	下午6:30至7:30	4	7至9歲	\$450	12

## 兒童小型網球 Grade 2A Mini Tennis Grade 2A

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
641-2201	5月25日至6月15日	三	下午5:30至6:30	4	7至8已完成	\$450	10
641-2202	6月22日至7月13日	三	下午5:30至6:30	4	Grade 1之學生	\$450	10

## 兒童小型網球 Grade 2B Mini Tennis Grade 2B

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

\*\*學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
642-2201	5月25日至6月15日	三	下午6:30至7:30	4	9至11已完成	\$450	12
642-2202	6月22日至7月13日	三	下午6:30至7:30	4	Grade 1之學生	\$450	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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
644-2201	6月17日至7月15日 (7月1日外)	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$280	12

## 兒童空手道進階 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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
645-2201	6月17日至7月15日 (7月1日外)	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲 綠帶以上	\$280	12

# 兒童興趣課程系列 Children Courses

## 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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
646-2201	6月11日至7月9日	六	下午2:00至3:00	5	4至12歲	\$350	35

## 小提琴班初班 Violin beginner

機構：香港交響樂協會

本課程旨在培育兒童對小提琴之興趣。此乃持續課程，由香港交響樂協會之團員任教。

初班基礎包括：教授小提琴的正確持琴姿勢、運弓及指法；拍子、讀譜、基本樂理、音樂知識、音樂欣賞及演繹歌曲的技巧等。導師會每半年對學員之進度及級數作評估，如學員之學習態度及進度良好，可安排報名考試。

學員需自備樂譜、文具、小提琴（連弓、松香、微調及小提琴盒）。以上用品可自行準備或請導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
648-2201	5月28日至6月18日	六	下午3:30至4:30	4	4.5歲至8歲	\$680	8
648-2202	6月25日至7月16日	六	下午3:30至4:30	4	4.5歲至8歲	\$680	8

## 小提琴班進階班 Violin Intermediate

機構：香港交響樂協會

本課程旨在培育兒童對小提琴之興趣。此乃持續課程，由香港交響樂協會之團員任教。

初班基礎包括：教授小提琴的正確持琴姿勢、運弓及指法；拍子、讀譜、基本樂理、音樂知識、音樂欣賞及演繹歌曲的技巧等。導師會每半年對學員之進度及級數作評估，如學員之學習態度及進度良好，可安排報名考試。

學員需自備樂譜、文具、小提琴（連弓、松香、微調及小提琴盒）。以上用品可自行準備或請導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
649-2201	5月28日至6月18日	六	下午4:30至5:30	4	4.5歲至8	\$680	8
649-2202	6月25日至7月16日	六	下午4:30至5:30	4	歲 完成初班	\$680	8

# 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

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
651-2201	6月8日至6月29日	三	上午10:00至12:00	4	16歲以上	\$220	40

## 舒痛伸展運動班 Stretching exercises

導師：林玉薇

因為常低頭做家務、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
652-2202	6月20日至7月18日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$380	14

# 青年及成人課程 Youth And Adult Courses

## 腰背強化導引功及降龍杖伸展拉筋班

導師：何鈺明

導引是中國古代健身養生方法，通過運動形體，調整呼吸，使人的氣機和緩通暢，形體柔軟圓活。本班所教授的導引功動作優美，能舒筋活絡，增加肌肉柔軟度，舒緩脊骨緊張，改善腰背痠痛。

降龍杖，本課程兼教授學員利用器械“杖”進行伸展及基本功之練習，增進腦筋及四肢協調，更有行氣，養血，舒筋壯骨的健身作用。是現代男女老少進行自我鍛鍊的最佳選擇。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
654-2201	6月17日 7月22日 (7月1日除外)	五	上午10:30至12:00	5	16歲以上	\$375	20

## 長者 KICK BOXING

機構：J fitness association

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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
655-2112	5月31日至6月21日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$340	12

## 週二成人 KICK BOXING

機構：J fitness association

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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
656-2201	5月31日至6月21日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$340	12

## 週四成人 KICK BOXING A

機構：J fitness association

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
657-2201	6月9日至6月30日	四	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$340	12

## 週四成人 KICK BOXING B

機構：J fitness association

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
658-2201	6月9日至6月30日	四	下午8:00至9:00	4	16至59歲	\$340	12

## 週一晚間瑜珈 A

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
659-2202	6月13日至7月4日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$180	14
659-2203	7月11日至8月1日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$180	14

# 青年及成人課程 Youth And Adult Courses

## 週一晚間瑜珈 B Monday Evening Yoga B

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
660-2202	6月13日至7月4日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$180	14
660-2203	7月11日至8月1日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$180	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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
661-2202	6月14日至7月5日	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上舊生	\$150	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。

\*\*本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
662-2201	6月7日至6月30日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$320	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
663-2202	6月9日至6月30日	四	上午10:30至12:30	4	30歲以上	\$180	12

## 粵曲班 Chinese Opera

導師：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
664-2201	6月2日至6月30日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$200	30