



## 周日初級羽毛球訓練班

羽毛球基礎技術教學、戰術指導及簡單練習賽，打好基本技術根基，可達到更高水平。

? 查詢 Enquiry: 2783 3620(梁瑞恒 Terry Leung)

上課地點 Venue: 6/F

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	名額 Quota
4904.01L.21005	林雪庭	4 - 25/7/2021	2000-2130	日 Sun	4	800	16 歲或以上人士	8
4904.01L.21006		1 - 29/8/2021			5	1000		

## 周日進階羽毛球訓練班

羽毛球進階教學、戰術討論及練習賽，希望可讓學員突破自己，達到更高水平。

? 查詢 Enquiry: 2783 3620(梁瑞恒 Terry Leung)

上課地點 Venue: 6/F

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	名額 Quota
4904.01L.21007	林鏞灝	4 - 25/7/2021	2000-2130	日 Sun	4	800	16 歲或以上人士	8
4904.01L.21008		1 - 29/8/2021			5	1000		

## 羽毛球班 Badminton

? 查詢 Enquiry: 2783 3620(梁瑞恒 Terry Leung)

! 備註 Remarks: 需自備球拍 Bring your own racket

\*\* 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，新參加者如有興趣可致電查詢。

	課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
恆常	週二羽毛球班 **4904.01B.21003	藍巍教練 鄧燕珊助教	22/6/21 - 10/8/21	1900 - 2100	二 Tue	8	1020	16 歲以上	6/F 主場館	10
	週五羽毛球班 **4904.01E.21003		2/7/21 - 20/8/21	1930 - 2130	五 Fri	8	1020			10
暑期	暑期幼兒羽毛球班 4904.01C.21004	藍巍教練 鄧燕珊助教	21/7/21 - 25/8/21	0900 - 1030	三 Wed	6	600	5 - 8	6/F 主場館	10
	暑期兒童羽毛球班 4904.01C.21005			1030 - 1230			600	9 - 12		
	暑期青少年羽毛球班 4904.01C.21006			1315 - 1415			600	13 - 16		
恆常	週日幼兒羽毛球班 **4904.01J.21003	藍巍教練 鄧燕珊助教	11/7/21 - 29/8/21	1300 - 1430	日 Sun	8	800	5 - 8	6/F 主場館	10
	週日兒童羽毛球班 **4904.01M.21003			1430 - 1600				9 - 12		
	週日青少年羽毛球班 **4904.01S.21003			1600 - 1730				13 - 16		
恆常	羽毛球運動員 C 班 **4904.01F.21103	港羽羽毛球會	3/7/21 - 21/8/21	0900 - 1015	六 Sat	8	1200	7 - 11 歲	6/F 主場館	7
	羽毛球運動員 B 班 **4904.01F.21203			1015 - 1145			1400	9 - 13 歲有半年 訓練以上 (經測試)		7
	羽毛球運動員 A 班 **4904.01F.21303			1145 - 1330			1800	9 歲以上，曾是 羽總青苗，青年 軍，銅章，學校 校隊 (經測試)		10
暑期	暑期羽毛球運動員班 4904.01D.21001	港羽羽毛球會	22/7/21 - 26/8/21	0900 - 1000	四 Thu	6	720	5 - 9 歲 (有基本技術)	6/F 主場館	10
	暑期羽毛球運動員班 4904.01D.21002			1000 - 1130			1080	9 - 13 歲 (有基本技術)		
	暑期羽毛球運動員班 4904.01D.21003			1130 - 1300			1080	10 - 14 歲 (有基本技術)		



暑期活動於 **30/6** 前報名 **95 折!**

訓練課程：球類  
BALL GAMES

\* 恆常或特別活動不設折扣優惠

## 手綿球班 Taspony 備註 Remarks：最少 4 人開班 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

起源於 1981 年日本名古屋 YMCA，並於 2008 年登錄香港，玩法是以手掌打擊海綿製造的球。訓練班教授下手擊球、截擊球等基本技術及比賽球例。

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
暑期 暑期手綿球班 4904.53A.21001	鄭燕如教練	19/7/21 - 23/8/21	1315 - 1445	— Mon	6	560	8 - 13	6/F 主場館	7

## 小型網球班 Mini Tennis

備註 Remarks：需自備球拍 Bring your own racket 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

\*\* 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，新參加者如有興趣可致電查詢。

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
恆常 兒童小型網球班 **4904.22J.21005	運動世家	11/7/21 - 22/8/21	1800 - 1900	日 Sun	7	1050	5 - 9	6/F 主場館	7
小型網球親子班 **4904.22J.21006			1900 - 2000				3 - 5 及一位家長		
暑期 暑期兒童小型網球班 4904.22J.21007	運動世家	23/7/21 - 27/8/21	0900 - 1000	五 Fri	6	900	6 - 9	6/F 主場館	10
暑期幼童小型網球班 4904.22J.21008			1000 - 1100				3 - 5		
暑期兒童小型網球班 4904.22J.21009			1100 - 1200				6 - 9		

## 乒乓球班 Table Tennis

備註 Remarks：需自備球拍 Bring your own racket 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

\*\* 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，新參加者如有興趣可致電查詢。

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
恆常 乒乓球訓練 A 班 **4904.23E.21007	陳振宇教練 (乒乓球總會 中級教練)	9/7/21 - 27/8/21	1630 - 1800	五 Fri	8	800	6-8	6/F 主場館	12
乒乓球訓練 B 班 **4904.23E.21008			1800 - 1930				9-13		
暑期 暑期乒乓球班 A 4904.23A.21001	陳振宇教練 (乒乓球總會 中級教練)	19/7/21 - 23/8/21	0900 - 1015	— Mon	6	500	6-8	6/F 主場館	12
暑期乒乓球班 B 4904.23A.21002			1015 - 1130				9-11		
暑期乒乓球班 C 4904.23A.21003			1130 - 1245				12-14		
暑期乒乓球班 D 4904.23J.21003	林錦堂教練 (乒乓球總會 中級教練)	18/7/21 - 22/8/21	1100 - 1230	日 Sun		600	6-8	6/F 主場館	6
暑期乒乓球班 E 4904.23M.21003			0930 - 1100				9-14		





## 足球班 Soccer

以遊戲形式教導小朋友基本足球技術，並著重安全及團隊精神  
Basic soccer skills are taught through games, with the emphasis on safety and team spirit.

! 備註 Remarks: 最少 8 人開班 ? 查詢 Enquiry: 2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

\*\* 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，新參加者如有興趣可致電查詢。

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
恆常 幼童小型足球班 **4904.18F.21007 兒童小型足球班 **4904.18F.21008	林思齊 教練 羅盛鴻 助教 陳凱稀 助教	3/7/21 - 21/8/21	1500 - 1630	六 Sat	8	780	6 - 8	6/F 主場館	15
			1630 - 1800				9 - 13		
暑期 暑期幼童小型足球班 A 4904.18B.21001 暑期兒童小型足球班 B 4904.18B.21002 暑期兒童小型足球班 C 4904.18B.21003	鍾俊洪 教練 陳凱稀 助教	20/7/21 - 24/8/21	0900 - 1015	二 Tue	6	500	6 - 7	6/F 主場館	15
			1015 - 1130				8 - 10		
			1130 - 1245				11 - 12		

## 閃避球班 Dodgeball

? 查詢 Enquiry: 2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

\*\* 設舊生報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，新參加者如有興趣可致電查詢。

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
恆常 **4904.26M.21005	黃志華教練	10/7/21 - 28/8/21	1330 - 1500	六 Sat	8	750	8 - 13	6/F 主場館	15
暑期 暑期閃避球班 A 4904.26M.21006 暑期閃避球班 B 4904.26M.21007 暑期閃避球班 C 4904.26M.21008	黃志華教練	20/7/21 - 24/8/21	1315 - 1445	二 Tue	6	580	8 - 13	6/F 主場館	15
			1205 - 1335	五 Fri			7 - 9		
		23/7/21 - 27/8/21	五 Fri	10 - 13					



暑期活動於 **30/6** 前報名 **95 折!**

訓練課程：球類  
BALL GAMES

\* 恆常或特別活動不設折扣優惠

# 快樂籃球精英計劃 Basketball

- 專業團隊制定課堂內容
  - 兩位超過十年教學經驗的 2 級籃球教練
  - 持牌健身體能教練
- 教授傳(傳球)、運(運球)、射(射球)、步法及防守之基礎訓練，加上籃球知識及球例教授，為參加者打好基礎。
- 以球隊為目標，代表九龍會所出賽
- 個人成長及團隊精神訓練。

- Programme designed by professional team
  - Two Level-2 basketball coaches with 10+ years of experience.
  - Certificated fitness trainer
- Training on basic skills of passing, dribbling, shooting and defense, also rules and knowledge enrichment.
- Team training representing YMCA Kowloon Centre in competitions
- Personal growth and team-spirit building.

**?** 查詢 Enquiry: 2783 3319 (余權鴻 Mr Sheh)

**📍** 上課地點 Venue: 6/F

**!** 備註 Remarks: 學員須穿著適當運動衣服及不脫色運動鞋  
Students must wear sportswear and non-marking rubber-sole sports shoes.

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	名額 Quota
U9 A 班 (男) 4904.03A.21007	余權鴻 黎漢威 戚鎮宇 李恒智 唐嘉儀 劉皓傑 余韻婷	5/7/21 - 23/8/21	1630 - 1800	一 Mon	8	780	5 - 9 男會友	20
U9 B 班 (男) 4904.03A.21008		8/7/21 - 26/8/21		四 Thu			5 - 9 男會友	20
U12 (男) A 班 4904.03B.21005		5/7/21 - 23/8/21		一 Mon			10 - 12 男會友	10
U12 (男) B 班 4904.03B.21006		8/7/21 - 26/8/21		四 Thu			10 - 12 男會友	10
U16 (男) 4904.03C.21005		5/7/21 - 23/8/21	1800 - 1930	一 Mon		12 - 16 男會友	30	
U10 (女) 4904.03D.21003		6/7/21 - 24/8/21	1500 - 1630	二 Tue		5 - 10 女會友	15	
U16 (女) 4904.03E.21003		6/7/21 - 24/8/21	1630 - 1800	二 Tue		11 - 16 女會友	15	
青年軍 4904.03T.21008		8/7/21 - 26/8/21	1830 - 2000	四 Thu		760	(代表隊) 須由教練推薦	15
九龍會所男子隊 (U21) 4904.03T.21009		8/7/21 - 26/8/21	1830 - 2000	四 Thu	630	16		
九龍會所女子隊 4904.03T.21010		3/7/21 - 21/8/21	1800 - 2000	六 Sat				
九龍會所男子隊 (MO)4904.03T.21011	5/7/21 - 23/8/21	2000 - 2200	一 Mon	760				
暑期 U9 A 班 (男) 4904.03A.21005	余權鴻 黎漢威 戚鎮宇 李恒智 唐嘉儀 劉皓傑 余韻婷	5/7/21 - 23/8/21	1500 - 1630	一 Mon	8	780	5 - 9 男會友	30
暑期 U9 B 班 (男) 4904.03A.21006		8/7/21 - 26/8/21		四 Thu	8		5 - 9 男會友	30
U12 (男) B 班 4904.03B.21007		22/7/21 - 26/8/21	1330 - 1500	四 Thu	6	580	10 - 12 男會友	30

