

NEW 意拳 報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

☎ 2783 3609 (余先生)

意拳由王籟齋先生在形意拳的深厚基礎上，融合各家所長，是一種有繼承，有創新的功夫，強調功力，認為站樁是培養內勁的捷徑，所以意拳訓練由站樁開始。站樁除了可培養功力，也可修心養生，在日本稱為立禪 (Standing meditation)，有良好的靜心和輔助醫。意拳沒有套路，與一般傳統武術不同。意拳的每一個練習，都是追求實用，因為四肢的活動，都只是在空間運行的路線。另外，在訓練方法上，也更簡單直接，善於幫助學員聰明地利用身體結構、支撐、重心等，順應自然，以最少的體能，發出最大的力量。意拳著重實用性，有大量有趣的互動練習，訓練習者的觀察力、距離感和身體反應等。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.26E.24001	意拳武術班	12 歲或以上	梁啟豪	11/7 - 29/8	四 Thu	2000 - 2130	7/F	8	\$800	15
4904.26E.24002	意拳養生班		蔡鎮崑	7/7 - 1/9 (25/8)	日 Sun	0930-1030			\$400	

NEW 合氣道班 報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

☎ 2783 3609 (余先生)

透過參與合氣道訓練，能夠全面鍛鍊身體，提高平衡力、姿勢、柔軟性、時機掌握、速度、肌肉、關節結實度，並通過身體及精神訓練增加的自信心。練習合氣道帶來好處不是單單是獲得自衛術的技巧，而是更應該著眼於個人性格發展。
親子班：親子之間透過練習合氣道，建立互相尊重關懷友愛關係。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota	
4904.26F.24001	合氣道訓練班	16 歲或以上	鄭繼昌 (東京合氣道 四段)	8/7 - 26/8	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$1200	15	
4904.26F.24002	合氣道親子班	6-12 歲本會會友及其 18 歲以上家庭成員 (家庭成員必須為本會會友)		13/7 - 31/8	六 Sat	0930 - 1030			\$1600		10
4904.26F.24003	合氣道青少年班	8 歲至 14 歲				1030 - 1130			\$1200		15

NEW 舞獅訓練班 報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

☎ 2783 3609 (余先生)

課程內容包括 1. 獅藝發展及源流；2. 獅頭技法；3. 鼓樂技術；4. 團隊配合及比賽難度動作。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.26H.24001	8 歲至 14 歲	蘇家禧	7/7 — 25/8/24	日 Sun	1500 - 1600	7/F	8	\$800	15

NEW 自由搏擊訓練班 報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

☎ 2783 3609 (余先生)

課程內容包括 1. 獅藝發展及源流；2. 獅頭技法；3. 鼓樂技術；4. 團隊配合及比賽難度動作。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.26G.24001	16 歲或以上	伍偉健	8/7 - 26/8/24	一 Mon	2000 - 2145	7/F	8	\$800	15

八極拳班 報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

☎ 2783 3609 (余先生)

八極拳取象自熊虎二形，動態橫行直闖，招式簡單直接。本班即傳承 劉雲樵大師一門之八極拳，以「八極架」、「小八極」、「大八極」等套路為主幹，以及八極門內的各種兵器，不但促進學員健康、有益身心，更能得到多元的啟發性發展。
課程大綱：初階班 - 八極架、小八極、大八極；進階班 - 八極對拆、劈掛四路、劈掛一趟、劈掛二趟、八極連環

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.26C.24005	八極拳初階班	18 歲或以上	盧韋斯	9/7 - 27/8/24	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	\$720	15
4904.26C.24006	八極拳進階與大槍競技班	18 歲或以上需對八極拳有基礎認識								
4904.26C.24007	八極拳青少年班	8 歲至 16 歲	歐陽嘉傑	6/7 - 24/8/24	六 Sat	1400 - 1500	1/F	8	\$720	

空手道 Karate

報名方式Enrollment: **A**
(參考refer to P.5)

2783 3639 (蕭先生)

有系統之空手道訓練能提高學員手脚協調、反應及決斷能力。本會所與剛柔流正德館合辦全港空手道大賽，從中選派出色學員參加公開比賽，增加學員與不同選手切磋技術之機會。教練：趙慧玲師範(空手道總會黑帶七段)

KARATEDO is an Art of Self-defense, a spiritual exercise, an ancient Chinese Martial art from Shaolin to Okinawa and developed in Japan. A hard technique requires the use of body strength and muscular tension. Soft techniques require a minimal use of muscular tension and are usually combined with body motion. Hard and soft techniques integrate to form a complete fighting system adaptable to any particular situation. **Master: Annice W.L. Chiu.**

1. [!] 課程設有舊生報名安排
2. 代收剛柔流正德館會費(學生) 每期 \$40、(在職) 每期 \$70 及道袍費每套 \$550 (4904.15u.24001)
3. 學員得定期參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。
\$40 each season for Jintak-Kan membership fee and \$550 for each uniform. Students need to pay the fee and join the examination in particular time. No any refund if fail in examination.
*Coaches will use English in Class F

課程編號 Course Code	班別 Class	對象 Target	教練 Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
5-7 月										
*4904.15E.24002A1 4904.15E.24002A2(會費)	E 班	3 歲以上	趙慧玲 師範	18/5-13/7 (22/6)	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
*4904.15A.24002A1 4904.15A.24002A2(會費)	A 班	4 歲以上				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15B.24002A1 4904.15B.24002A2(會費)	B 班	8 歲以上				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15C.24002A1 4904.15C.24002A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15D.24002A1 4904.15D.24002A2(學生會費) 4904.15D.24002A3(在職會費)	D 班	14 歲以上				29/5-17/7 Wed			1930 - 2100	\$1520 \$40(學生會費) \$70(在職會費)
4904.15F.24002A1 4904.15F.24002A2 (Membership fee)	Class F	6-10 years old	Master Chiu	29/5-17/7	Wed	1800-1930	7/F Squash Court		\$1140 \$40 (Membership)	17
7-8 月										
*4904.15E.24003A1 4904.15E.24003A2(會費)	E 班	3 歲以上	趙慧玲 師範	20/7-7/9	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$760 \$40(會費)	12
*4904.15A.24003A1 4904.15A.24003A2(會費)	A 班	4 歲以上				1100 - 1300			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15B.24003A1 4904.15B.24003A2(會費)	B 班	8 歲以上				1400 - 1600			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15C.24003A1 4904.15C.24003A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1520 \$40(會費)	17
*4904.15D.24003A1 4904.15D.24003A2(學生會費) 4904.15D.24003A3(在職會費)	D 班	14 歲以上				24/7-11/9 Wed			1930 - 2100	\$1520 \$40(學生會費) \$70(在職會費)
4904.15F.24003A1 4904.15F.24003A2 (Membership fee)	Class F	6-10 years old	Master Chiu	24/7-11/9	Wed	1800-1930	7/F Squash Court		\$1140 \$40 (Membership)	17

柔道 Judo

報名方式Enrollment: **恆常 A 暑期 B**
(參考refer to P.5)

2783 3636 (鍾 sir)

柔道是使用心身力量獲得最大效用的一種道術，增強肌力與骨骼協調，改善內臟器官的功能，使身體具有敏捷性、技巧性及柔軟性。教練：麥耀祥師傅(國際奧林匹克柔道資深教練證書、國際柔道聯盟教練文憑、日本正武館七段教士、遠東柔道會會長)

1. * 道袍費每套 \$500
* 學員得定期參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。
* 最少 6 人開班
* 建議暑期柔道體驗班參加者需穿著道袍上課，以策安全! 道袍費 :\$500 (4904.13U.24101 道袍費)

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期(除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.13F.24002	柔道班	6 歲以上	麥耀祥	12/7 - 30/8	五 Fri	1930 - 2130	7/F 壁球室	8	\$950	15
4904.13F.24603				27/7 - 21/9 (24/8)	六 Sat	1500 - 1630		8	\$950	
4904.13F.24101	暑期柔道 體驗班	6-12 歲		19/7 - 23/8	五 Fri	1630 - 1800		6	\$720	

楊式太極拳術班

Yang's Tai - Chi 報名方式Enrollment: **A** (參考refer to P.5)

2783 3609 (余先生)

! [*] 課程設有舊生報名安排

楊式太極拳術 8 式 Yang's Tai - Chi (8 movements)

教授楊式太極拳，適合從未學過太極拳的初學入門者，約於 1 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.21B.24021	楊式太極拳術 (週二) 8 式班	18 歲或以上	伍艷卿	25/6 - 13/8	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	\$430	35
4904.21B.24025	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			26/7 - 13/9	五 Fri					

楊式太極拳術 28 式 Yang's Tai - Chi (28 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 8 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.21B.24022	楊式太極拳術 (週二) 28 式班	18 歲或以上	伍艷卿	25/6 - 13/8	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	\$490	35
*4904.21B.24026	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			26/7 - 13/9	五 Fri					

楊式太極拳術 85 式 Yang's Tai - Chi (85 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 28 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.21B.24023	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班	18 歲或以上	伍艷卿	25/6 - 13/8	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	\$590	35
*4904.21B.24024	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200					
*4904.21B.24027	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			26/7 - 13/9	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.24028	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班				1100 - 1200					

詠春拳術

Wing Tsun 報名方式Enrollment: **恆常 A 暑期 B** (參考refer to P.5)

2783 3636 (鍾 sir)

詠春拳術招式剛柔並濟，不單能強身健體，更令人的身手靈活，加強個人的防衛能力，任何年齡人士皆可以學習詠春，學員更可參加國際詠春拳術總會之章級考試。

! * 代收國際詠春拳術總會每期 \$60 * 詠春制服費每套 \$430 * 上課 3 個月後得參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。
* 暑期詠春拳術學員需穿著國際詠春總會制服 / 白 t shirt 上課，費用為 \$100 (4904.24U.24101 制服費)，於第一堂上課時繳交

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.24S.24003A1	周六詠春拳術班	6 歲以上	國際詠春拳術總會	20/7 - 14/9 (24/8)	六 Sat	1300 - 1430	7/F 攀石場	8	\$960 + \$60	15
4904.24S.24003A2										
4904.24T.24002A1	(代收會費)	12 歲以上	國際詠春拳術總會	18/7 - 5/9	四 Thur	1930 - 2100	7/F 壁球室	6	\$720 + \$60	15
4904.24T.24002A2										
4904.24T.24101A1	暑期詠春拳術體驗班	8-12 歲以上	國際詠春拳術總會	18/7 - 29/8 (1/8)	四 Thu	1630 - 1800	7/F 壁球室	6	\$720 + \$60	15
4904.24T.24101A2										

養生太極班

Health Preservation Tai Chi 網上報名 **A** (參考refer to P.5)

2783 3639 (蕭先生)

本課程通過八段錦配合養生太極掌，調整身體姿勢、思想及呼吸，有助舒緩筋骨、減輕肌肉痛症問題，並提升自身免疫力的作用，改善身體狀況，達至身心平衡狀態。

! 1. [*] 課程設有舊生報名安排 2. 課程 6 人成班，請穿著運動服裝。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
7 月									
4904.21D.24104	18 歲或以上	林婉華	8/7-29/7	一	1020 - 1120	1/F 3-6 號房	4	\$240	20
4904.21D.24504			5/7-26/7	五	1500 - 1600	1/F 2 號房	4	\$240	
8 月									
4904.21D.24105	18 歲或以上	林婉華	5/8-26/8	一	1020 - 1120	1/F 3-6 號房	4	\$240	20
4904.21D.24505			2/8-30/8	五	1500 - 1600	1/F 2 號房	5	\$300	