

## 技巧花式跳繩班

網上報名  
Register Online



報名方式Enrollment:  
(參考refer to P.5)

**B**

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

本課程由淺入深教授花式跳繩的各種技巧，於跳繩中加入花式及音樂。花式跳繩包括個人繩、雙人繩、大繩和交互繩。加入音樂以串連花式作表演和比賽之用。所以花式跳繩的好處是能夠鍛練個人體能、手腳協調、音樂感和肢體合作性，因此學員經一段時間後，個人反應及思考能力亦會變得較為敏捷。

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
4904.26B.24011	技巧花式跳繩班	3 - 5	滙材軒	17/7 - 21/8	三 Wed	1300 - 1400	1/F 2號房	6	\$1000	15
4904.26B.24012		3 - 5				1400 - 1500				
4904.26B.24013		3 - 5				1500 - 1600				
4904.26B.24014		6 - 12				1600 - 1700				
4904.26B.24015	速度花式跳繩	6 - 12				1700 - 1800				

## 暑期躲避盤

網上報名  
Register Online



報名方式Enrollment:  
(參考refer to P.5)

**B**

☎ 2783 3609 (余 sir)

由合資格之教練任教，透過專業及有趣之躲避盤訓練，讓參加者認識到躲避盤運動之樂趣。

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
4904.26D.24005	暑期躲避盤	7 - 11 歲	戚鎮宇	24/7 - 28/8	三 Wed	1545 - 1700	6/F	6	\$800	25
4904.26D.24006	躲避盤比賽班	7 - 14 歲				1700 - 1815				

## 田徑

Track and Field

網上報名  
Register Online



報名方式Enrollment:  
(參考refer to P.5)

**A**

☎ 2783 3615 (Brian)

此訓練由專業的田徑教練編制課程及帶領，透過趣味化的田徑訓練活動，小朋友可以掌握田徑的基礎技巧，發掘自己的潛能，培養運動的習慣，並從中訓練小朋友的耐力、專注力、紀律和合作精神。

1. 學員須穿著運動衣服上課

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
【幼兒田徑班】3-5 歲是幼兒基礎動作發展的重要階段。此訓練著重幼兒的大肌肉及移動能力發展，為未來的運動發展打好基礎。									
4904.56A.24004	3-5 歲	Miss Chan	3/7 - 31/7	三	1700 - 1800	7/F 壁球室	5	\$575	8
4904.56A.24005		Chan	7/8 - 28/8				4	\$460	

## 兒童攀石訓練班

網上報名  
Register Online



報名方式Enrollment:  
(參考refer to P.5)

恆常 **A**

暑期 **B**

☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

兒童攀石訓練班是專為 5 - 10 歲兒童而設的課程，除學習攀石技巧外，更可培養兒童堅毅意志，自發性及自信心等。我們將安排兒童於安全的攀石場地作訓練，並由富經驗而合資格的教練帶領整個訓練過程。

- 請自備飲用水、穿著輕便運動服裝(穿長褲為佳)、包趾包蹠運動鞋。
- 最少 2 人開班。(如一星期前人數不足，學費會全數退回)
- 課程設有舊生優先報名安排

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									
4904.59J.24007	5-10 歲	合資格導師	8/7-29/7	一 Mon	1700-1800	7樓攀石場	4	\$480	5
4904.59J.24008					1800-1900				
4904.59K.24010			6/7-27/7	六 Sat	0930-1030		4	\$480	
4904.59K.24011					1030-1130				
4904.59K.24012			1130-1230						
8 月									
4904.59J.24009	5-10 歲	合資格導師	5/8-26/8	一 Mon	1700-1800	7樓攀石場	4	\$480	5
4904.59J.24010					1800-1900				
4904.59K.24013			3/8-31/8	六 Sat	0930-1030		5	\$600	
4904.59K.24014					1030-1130				
4904.59K.24015			1130-1230						
暑期班									
4904.59S.24001	5-10 歲	合資格導師	29/7-26/8	一 Mon	1400-1500	7樓攀石場	5	\$600	5
4904.59S.24002					1500-1600				
4904.59S.24003					1600-1700				
自組攀石訓練班									
個別提供	5歲或以上兒童、成人或親子	合資格導師	以小組形式預約			7樓攀石場	4	\$760	3
								\$600	4
								\$520	5