



雲南·昆明·滇池



2024
03.28 > 04.02

| 推動低碳 | 保護生態 | 全人發展 |



活動詳情

對象 | 11歲—75歲會友 報名費 | \$3,950
最低籌款額 | \$1,800 (成人) \$800 (全日制學生)
簡介會 | 2024年3月15日 重聚日 | 2024年4月26日
截止日期 | 2024年1月20日【名額有限·額滿即止】 查詢 | 2705 2837
註：如參加者為小學生，必須有家長陪同參與整個活動

手綿球初級教練證書課程 2024

本課程旨在為有志成為手綿球教練人士提供培訓，學習有關技術及教學技巧推廣手綿球運動。(適合康體從業員、教師、有志成為手綿球教練的人士)

課堂內容：

【理論課】

- 課程導引及簡介
- 認識手綿球運動
- 教練通論及課堂設計
- 手綿球技術動作教學重點
- 教練實務及課堂帶領技巧

【技術課】

- 學習手綿球基礎技術動作
- 球感、抽擊、發球、截擊、來回球
- 手綿球技術之教學技巧

- !
1. 活動期間請穿着運動用服裝
 2. 課堂出席率必須達 80%，方可參加各考試。
 3. 教練需於課程完結後至一年內完成不少於 12 小時實習時數。

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

程序編號 Program I/O :

490404719

對象 Target :

18 歲或以上會友 (適合康體從業員、教師、有志成為手綿球教練的人士)

日期及時間

課堂 : 18/1 - 29/2 (8/2 除外) (四 Thu) 2000 - 2200 共 6 堂

Date & Time :

考試 : 7/3, 14/3 (四 Thu) 2000 - 2230

地點 Venue :

九龍會所 6 樓 Kowloon Centre 6/F

名額 Quota :

18

費用 Fee :

\$800



YM 動感室內小型網球比賽

讓參賽者體驗網球比賽形式與規則，累積經驗。

- !
1. 學員須自備球拍 (23 吋以下)
 2. 一經報名，不設退費，敬請留意

☎ 2783 3636 (鍾 sir)

程序編號 Program I/O

490404722A - U6 男女混合 (2018 年 1 月 1 日或以後出生之男 / 女會友)

組別 Group :

490404722B - U7 男女混合 (2017 年 1 月 1 日或以後出生之男 / 女會友)

490404722C - U8 男 (2016 年 1 月 1 日或以後出生之男會友)

490404722D - U8 女 (2016 年 1 月 1 日或以後出生之女會友)

490404722E - U9 男 (2015 年 1 月 1 日或以後出生之男會友)

490404722F - U9 女 (2015 年 1 月 1 日或以後出生之女會友)

對象 Target :

6-8 歲會友

日期 Date :

14/2/2024 (三 Wed)

時間 Time :

1200 - 1800

地點 Venue :

九龍會所六樓體育館

名額 Quota :

每組 8 名

費用 Fee :


\$250



龍精虎猛重訓班

一年容易又一年，藉著新一年的到來，幫助大家藉著重訓瘦身及雕塑體態過一個龍精虎猛的新年。不論是墊上的肌力訓練或是搭配課程輔具的重量訓練皆可以快速達到增肌的成效。適合無接觸過重訓經驗的初學者或是想增加身體肌耐力的學員。

 請穿着運動服裝

 2783 3640 (Nick Wong)

程序編號 Program I/O : 490404888A ; 490404888B

對象 Target : 16 歲或以上

日期 Date : A 班：5/2 - 26/2 (逢星期一, 12/2 除外)
B 班：1/2 - 29/2 (逢星期四)

時間 Time : 1800 - 1900

地點 Venue : 2/F 健身室及 Studio

名額 Quota : 8

費用 Fee : A 班 \$345 ; B 班 \$575

「擊」活體能訓練班

透過融合搏擊及塑身訓練，運用全身機能訓練模式來達到增強心肺功能的效果，大大提升消脂效能，回復輕型青春感覺。適合目標極速減肥修身的人士。

 請穿着運動服裝

 2783 3640 (Nick Wong)

程序編號 Program I/O : 490404890A; 490404890B

對象 Target : 16 歲或以上

日期 Date : A 班：4/3 - 25/3 (逢星期一);
B 班：7/3 - 28/3 (逢星期四)

時間 Time : 1800 - 1930 **【網頁版更新】**

地點 Venue : 2/F Studio

名額 Quota : 8

費用 Fee : \$600 **【網頁版更新】**

新禧點 金鉸剪

 2783 3609 (余先生)

透過發展義剪訓練課程，讓參加者學習基礎剪髮技巧，參與義剪服務，培養出效法耶穌「非以役人，乃役於人」之服務人群精神，而於完成課程並需參與最少兩季課程方能正式加入「金鉸剪義剪隊」。

 參加者需自備有關器材

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
490404821A	單元一 上午班	40 歲 或以上	鍾啟業	27/12 - 17/1	三 Wed	1030 - 1230	1/F	4	\$600	15
490404821B	單元一 晚上班					1900 - 2100				
490404822A	單元一 上午班			24/1 - 28/2 (7, 14/2)		1030 - 1230				
490404822B	單元一 晚上班					1900 - 2100				
490404823A	單元一 上午班			6 - 27/3		1030 - 1230				
490404823B	單元一 晚上班					1900 - 2100				

YM 優活日

為繁化的香港人打造一個舒適的互動空間，提供各項滋養身心靈的好玩活動和互動體驗！

歡迎公眾參與，免費入場！

手沖咖啡體驗

充氣滑梯

手作市集

瑜伽、
全方位筋脈放鬆

手作市集 | 青年會活動 | 藝術工作坊
兒童玩樂專區 | 運動試玩班

2024【周日】九龍油麻地窩打老道23號
1/14 YMCA九龍會所
活動樓
11:00~17:00



*運動試玩班、藝術工作坊需預先網上登記(名額有限,先到先得)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
九龍會所
Kowloon Centre



YMCA 青少年羽毛球 單打比賽2024



目的: 為青少年提供參與羽毛球比賽的機會, 藉此維繫他們對羽毛球的興趣; 而運動員在比賽當中切磋技術的同時, 更可鍛鍊體魄。

日期: 29/3/2024 (星期五) 時間: 08:00-18:00 地點: 6樓主場館

報名費: \$180/1位(只限會員)
名額: A/C/D/E/F組16人; B組32人
開始報名日期: 19/12/2022 10:00起
於G/F票務處或網上報名
開始報名日期: 11/12/2023 (先到先得, 額滿即止)
截止報名日期: 15/3/2023

男子單打A組 (出生日期:1/3/2011或以後):490404684A
男子單打B組 (出生日期:1/3/2013或以後):490404684B
男子單打C組 (出生日期:1/3/2014或以後):490404684C
女子單打D組 (出生日期:1/3/2011或以後):490404684D
女子單打E組 (出生日期:1/3/2013或以後):490404684E
女子單打F組 (出生日期:1/3/2014或以後):490404684F

參加者須知:

1. 本會將提供當日比賽用的羽毛球, 參賽者須自備球拍, 並穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
2. 參賽者須依賽程表指定比賽時間15分鐘前報到及出席全部賽事。在賽程表指定時間逾時5分鐘仍未報到者, 會被判棄權。
3. 在首場比賽之後, 大會會因實際情況而作出估算及公佈下一輪比賽召集時間, 參賽者應留意大會工作人員指示及密切留意大會召集公告。如有任何疑問, 請即向報到處查詢。
4. 本會不設上訴, 所有賽果以當場裁判之判決為準。
5. 賽程表將於比賽前一星期公佈, 可致電查詢或可於本會網站下載。
6. 參賽者須留意大會宣佈及遵守場地守則。參賽者如有違反比賽規則或有不良行為而影響賽事, 本會有權取消其參賽資格, 所繳之費用將不會發還。
7. 除本章程明文規定外, 其它賽規一概依香港羽毛球總會現行比賽規則執行。
8. 閣下提供的個人資料只作報名、統計、日後聯絡及宣傳本會活動之用, 除獲本會授權職員外, 不會提供予其他人士。
9. 本章程如有未盡完善之處, 大會將隨時修改, 並保留最終決策之權利, 敬請參賽者遵守及尊重, 不得異議。



網上報名:
<http://portal.ymca.org.hk/>



網上報名教學:
<http://kln.ymca.org.hk/online>



賽制

本賽事採用21分直接得分制, 初賽及複賽賽事採用一局決勝制; 各準決賽及決賽則採用三局兩勝制。

獎勵

各組別設冠軍、亞軍及雙季軍, 頒獎儀式將會於該組別完成後進行, 請各得獎者留意賽會當日的公佈。



2783 3639 (蕭先生)