

柔道 Judo

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)

- * 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

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
4904.13F.23005	6 歲以上	麥耀祥	12/1 - 8/3 (9/2)	五 Fri	1930 - 2130	7/F 壁球室	8	\$900	15

詠春拳術 Wing Tsun

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。

- * [*] 課程設有舊生報名安排
- * 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。
- * 最少 4 人開班

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.23009A1 4904.24S.23009A2	周六詠春拳術班 (代收會費)	6 歲以上	國際詠春拳術總會	16/12 — 3/2	六 Sat	1300 - 1430	7/F 壁球室	8	\$900 + \$60	15
*4904.24S.23010A1 4904.24S.23010A2		6 歲以上		16/12 — 3/2	六 Sat	1430 - 1600				
*4904.24S.23011A1 4904.24S.23011A2		6 歲以上		17/2 — 13/4(30/3)	六 Sat	1300 - 1430				
*4904.24S.23012A1 4904.24S.23012A2		6 歲以上		17/2 — 13/4(30/3)	六 Sat	1430 - 1600				
*4904.24T.23006A1 4904.24T.23006A2		12 歲以上		25/1 — 14/3	四 Thur	1930 - 2100				

幼兒劍擊

2783 3620 (Hailey)

透過專業及有趣之幼兒劍擊訓練，讓參加者認識到劍擊運動之樂趣及鍛鍊幼兒大小肌肉和協調能力。

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
【幼兒劍擊體驗班】									
490404919A	3-5 歲會友 Member aged 3-5	合資格證書及持有幼兒教育證書 (C/ECE)	7/1	日 Sun	1000 - 1100	1/F 3-4 號活動室	1	\$125	6
490404919B			14/1					\$125	
490404919C			21/1					\$125	
490404919D			28/1					\$125	
490404919E			4/2					\$125	
490404919F			18/2					\$125	
490404919G			25/2					\$125	
490404919H			3/3					\$125	
490404919I			10/3					\$125	
490404919J			17/3					\$125	
490404919K			24/3					\$125	
490404919L			31/3					\$125	
【幼兒劍擊】									
490404920A	3-5 歲會友 Member aged 3-5	合資格證書及持有幼兒教育證書 (C/ECE)	7/1-28/1	日 Sun	1100 - 120	1/F 3-4 號活動室	4	\$660	6
490404920B			4/2-25/2(11/2)					\$495	
490404920C			3/3-31/3					\$825	

劍擊 Fencing

☎ 2783 3609 (余先生)

介紹劍擊歷史、安全守則、握劍，劍擊實戰姿勢，前後步法，弓步，基本攻擊及防守動作、有效部位、原則 -- 進攻權及劍擊禮儀，規則，實戰。

The kids fencing class introduces of fencing history, the Grip, on Guard, the step forward and backward, the lunge, arrack, parry riposte, the target area, the principles of fencing with the foil and epee, develop the kids with the foundation training of fencing.

❗ 1. [*] 課程設有舊生報名安排

2. 課程已提供練習用之基本器材 (面罩, 練習劍及練習服)、手套, 劍鞋, 劍套, 電劍, 手線, 金屬衣, 護胸, 護陰和比賽服供學員上課之用, 另按個人需要增添或自行購買。All classes supply the fencing equipments including training pads, masks, complete eclectic epee/ foil and protector.

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
*4904.09A.23005	劍擊初班 (花劍 / 重劍)	7 歲或以上	劍坊 (KIM'S Fencing)	6/1 - 24/2 (10/2)	六 Sat	1815 - 1945	3/F	7	\$580	15
*4904.09B.23005	劍擊進階班 (花劍 / 重劍)	8 歲或以上, 需對劍擊有基礎認識				2000 - 2145	6/F			
*4904.09A.23006	劍擊初班 (花劍 / 重劍)	7 歲或以上		2 - 23/3		1815 - 1945	3/F	8	\$330	
*4904.09B.23006	劍擊進階班 (花劍 / 重劍)	8 歲或以上, 需對劍擊有基礎認識				2000 - 2145	6/F			

楊式太極拳術班 Yang's Tai - Chi

☎ 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.23041	楊式太極拳術 (週二) 8 式班	18 歲 或以上	伍艷卿	2/1 - 27/2 (13/2)	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	\$400	35
4904.21B.23045	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			26/1 - 22/3 (9/2)	五 Fri					
4904.21B.23051	楊式太極拳術 (週二) 8 式班			5/3 - 23/4	二 Tue					
4904.21B.24001	楊式太極拳術 (週五) 8 式班			5/4 - 24/5	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.23042	楊式太極拳術 (週二) 28 式班	18 歲 或以上	伍艷卿	2/1 - 27/2 (13/2)	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	\$460	35
*4904.21B.23046	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			26/1 - 22/3 (9/2)	五 Fri					
*4904.21B.23052	楊式太極拳術 (週二) 28 式班			5/3 - 23/4	二 Tue					
*4904.21B.24002	楊式太極拳術 (週五) 28 式班			5/4 - 24/5	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.23043	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班	18 歲或 以上	伍艷卿	2/1 - 27/2 (13/2)	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	\$560	35
*4904.21B.23044	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200					
*4904.21B.23047	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			26/1 - 22/3 (9/2)	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.23048	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班				1100 - 1200					
*4904.21B.23053	楊式太極拳術 (週二) 85 式 A 班			5/3 - 23/4	二 Tue	1000 - 1100				
*4904.21B.23054	楊式太極拳術 (週二) 85 式 B 班				1100 - 1200					
*4904.21B.24003	楊式太極拳術 (週五) 85 式 A 班			5/4 - 24/5	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.24004	楊式太極拳術 (週五) 85 式 B 班				1100 - 1200					

八極拳班

 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.23011	八極拳初階班	13 歲或以上	盧韋斯	16/1 - 12/3 (13/2)	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	\$700	15
4904.26C.23012	八極拳進階與大槍競技班	13 歲或以上 有基礎認識				2015 - 2145				
4904.26C.23013	八極拳初階班	13 歲或以上		19/3 - 7/5		1845 - 2015				
4904.26C.23014	八極拳進階與大槍競技班	13 歲或以上 有基礎認識				2015 - 2145				

空手道 Karate

 2783 3639 (蕭先生)

有系統之空手道訓練能提高學員手腳協調、反應及決斷能力。本會所更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)

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.23001)
 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。

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
*4904.15E.23005A1 4904.15E.23005A2(會費)	E 班	3 歲以上	趙慧玲 師範	13/1 - 9/3 (10/2)	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	\$720 \$40(會費)	12
*4904.15A.23005A1 4904.15A.23005A2(會費)	A 班	4 歲以上				1100 - 1300			\$1440 \$40(會費)	17
*4904.15B.23005A1 4904.15B.23005A2(會費)	B 班	8 歲以上				1400 - 1600			\$1440 \$40(會費)	17
*4904.15C.23005A1 4904.15B.23005A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			\$1440 \$40(會費)	17
*4904.15D.23006A1 4904.15D.23006A2(學生會費) 4904.15D.23006A3(在職會費)	D 班	14 歲以上		24/1 - 13/3	三 Wed	1930 - 2100			\$1440 \$40(學生會費) \$70(在職會費)	17

養生太極班 Health Preservation Tai Chi

 網上報名
 Register Online
 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 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
490404950E	40 歲或以上	林婉華	8/1 - 29/1	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號室	4	\$240	15
490404950F			5/1 - 26/1	五 Fri	1530-1630				
490404950G			26/2 - 18/3	一 Mon	1020-1120				
490404950H			1/3 - 22/3	五 Fri	1530-1630				