

成人游泳訓練班

內容：

1) 課程以教授蛙泳/自由泳之基礎動作為主，並按參加者程度作適當的技術指導。適合完全不懂/略懂泳術者參加

2) 教練學員比例1:8

名額：8位

負責同事：林嘉雯 Kaman



3-4月成人游泳班 報名日期稍後公佈

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象
日間	4902 - AA0311A1 - 23	11/3 - 29/4 (1/4停課)	一	11:00am - 12:00nn	\$840	7	16歲或以上，毋須懂得泳術
	4902 - AA0309A3 - 23	13/3 - 24/4	三	9:00am - 10:00am	\$840	7	
	4902 - AA0309A5 - 23	15/3 - 26/4 (29/3停課)	五	9:00am - 10:00am	\$720	6	
晚間	4902 - AA0320A3 - 23	13/3 - 24/4	三	8:00pm - 9:00pm	\$840	7	16歲或以上，有基礎泳術
	4902 - AA0320A4 - 23	14/3 - 9/5 (4/4停課)	四	8:00pm - 9:00pm	\$720	6	
	4902 - AA0320B3 - 23	13/3 - 24/4	三	8:00pm - 9:00pm	\$840	7	

水中健體班

特色：水的浮力能承載人體重量，減輕關節的壓力及負擔。而藉着水的浮力亦可減低關節炎患者對關節的壓力，暖水的溫度則對疼痛的關節有舒緩作用。《適合不暗水性、因關節不適、或不適合陸上帶氧運動之人仕參加。》

帶氧運動訓練系列

內容：借助水的浮力及阻力，隨音樂於水中進行帶氧運動，從而減輕關節磨擦，鍛鍊肌肉及心肺功能。

水中伸展運動系列

內容：利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。

負責同事：林嘉雯 Kaman

3-4月 報名日期稍後公佈



運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ0310A1 - 23	11/3 - 29/4 (1/4停課)	一	10:00am - 11:00am	\$760	8	16歲或以上 毋須懂得泳術
	4902 - AQ0319A3 - 23	13/3 - 24/4	三	7:00pm - 8:00pm	\$665	7	
	4902 - AQ0310A5 - 23	15/3 - 26/4 (29/3停課)	五	10:00am - 11:00am	\$570	6	
水中伸展運動系列	4902 - AQ0310A3 - 23	13/3 - 24/4	三	10:00am - 11:00am	\$665	7	
	4902 - AQ0311A3 - 23		三	11:00am - 12:00nn			