

競技啦啦隊訓練班

內容：

競技啦啦隊是一種充滿活力的運動，是結合體操、跳躍、特技、口號及舞蹈編排的有氧運動，加上精神隊呼(cheer)與啦啦隊發展出來的人體堆疊高拋動作技巧，混合成華麗表演內容。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

1 - 2月



編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902 - CL - 2401 - 2 - 1600	2/1 - 27/2	二	4:00pm - 5:00pm	\$1,080	9	4 - 6歲	5/F 舞蹈室
4902 - CL - 2401 - 2 - 1700			5:00pm - 6:30pm	\$1,620		6 - 12歲	
4902 - CL - 2401 - 7 - 1000	7/1 - 25/2 (11/2停課)	日	10:00am - 11:00am	\$840	7	4 - 6歲	
4902 - CL - 2401 - 7 - 1100			11:00am - 12:30nn	\$1,260		6 - 12歲	

3 - 4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902 - CL - 2403 - 2 - 1600	5/3 - 30/4	二	4:00pm - 5:00pm	\$1,080	9	4 - 6歲	5/F 舞蹈室
4902 - CL - 2403 - 2 - 1700			5:00pm - 6:30pm	\$1,620		6 - 12歲	
4902 - CL - 2403 - 7 - 1000	5/11 - 31/12	日	10:00am - 11:00am	\$1,080	9	4 - 6歲	
4902 - CL - 2403 - 7 - 1100			11:00am - 12:30nn	\$1,620		6 - 12歲	

幼兒KPOP DANCE

教授兒童入門KPOP動作，訓練手腳協調。

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - KPD - 01 - 24	4/1 - 25/1	四	5:00pm - 6:00pm	\$320	4	4 - 8歲	12	

體操課程

兒童及青少年彈床氣墊筋斗班

目的：適合踏入青少年時期，體力充沛又喜愛翻筋斗的青少年，通過彈床及氣墊的彈力，感受肌肉的爆發力，平衡力及空中翻轉的感覺。

導師：吳艷芳教練(前中國國家體操運動員，現任中國香港體操總會教練)，並入選由中國香港體操總會主辦，香港教練培訓委員會資助之「傑出地區教練」獎勵計劃。

名額：24位(分小組上課，教練學員比例：1:8)

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2401 - 4 - 1730	基礎班	12歲或以上 初學者	1/2 - 28/3 (8/2, 15/2停課)	四	5:30pm - 6:30pm	7	\$1,232	學員須穿著運動 衣服及技巧鞋上課
4902 - GB - 2403 - 4 - 1730			7/3 - 25/4 (4/4停課)			7	\$1,232	
課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2401 - 4 - 1830	初級班	12歲或以上曾 參加體操1年以 上之愛好者	1/2 - 28/3 (8/2, 15/2停課)	四	6:30pm - 7:30pm	7	\$1,232	學員須穿著運動 衣服及技巧鞋上課
4902 - GB - 2403 - 4 - 1830			7/3 - 25/4 (4/4停課)			7	\$1,232	

兒童體操班

你的小朋友是否常常蹦蹦跳跳，翻來滾去無時停呢？不如試下俾佢接受正統體操訓練，鍛小朋友的身體肌肉協調，及培養運動興趣，亦可訓練小朋友的服從性及與人相處技巧，一舉數得！

目的：透過學習體操，促進兒童身體各部位肌肉神經的平衡，並可增進兒童的運動能力，培養機智、勇敢及體態優美。

內容：體操技巧動作(包括：跳躍、平衡、翻滾、墊上技巧動作等)及部份器械訓練(包括：小型彈網、跳箱、平衡木、單槓等)。

評核：初、中階班共分6級，每2期進行一次評核，內容依據訓練班動作為準則，合格者可獲發證書。高級、進階班共分6級，每3期進行一次評核，內容配合中國香港體操總會章別動作，合格者可獲發證書並推薦參加中國香港體操總會之金、銀、銅章考試。

導師：吳艷芳教練(前中國國家體操運動員，現任中國香港體操總會教練)，並入選由中國香港體操總會主辦，香港教練培訓委員會資助之「傑出地區教練」獎勵計劃。

名額：24位(分小組上課，教練學員比例：1:8)

*4歲以下之幼兒如有需要須由家長陪同上課(由教練建議)。

#進階班訓練內容：全港學界體操比賽之規定動作，包括平衡木(高木/低木、自由體操、單槓)。

-**新增器材-**「筋斗充氣墊」：適合各年齡層進行不同類別的彈跳/筋斗技巧/翻騰及空翻等練習。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

1 - 2月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2401 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	6/1 - 24/2 (20/1, 10/2停課)	六	9:00am - 10:00am	6	\$876	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902 - GC - 2401 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$876	
4902 - GC - 2401 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$960	
4902 - GC - 2401 - 6 - 1430	高級班	^7歲或以上 曾習體操訓練兩年或經教練推薦			2:30pm - 4:00pm		\$1,074	
4902 - GC - 2401 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,164	
4902 - GC - 2401 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,356	
4902 - GC - 2401 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲	7/1 - 25/2 (14/1, 21/1, 11/2停課)	日	9:30am - 10:30am	5	\$730	
4902 - GC - 2401 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$800	

3 - 4月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2403 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	2/3 - 27/4 (30/3停課)	六	9:00am - 10:00am	8	\$1,168	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902 - GC - 2403 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,168	
4902 - GC - 2403 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,280	
4902 - GC - 2403 - 6 - 1430	高級班	^7歲或以上 曾習體操訓練兩年或經教練推薦			2:30pm - 4:00pm		\$1,432	
4902 - GC - 2403 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,552	
4902 - GC - 2403 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,808	
4902 - GC - 2403 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲	3/3 - 28/4	日	9:30am - 10:30am	9	\$1,314	
4902 - GC - 2403 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$1,440	

