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：朱柏霖 柏霖Sir

7-8月成人游泳班

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象
日間	4902-AA0711A1-23	3/7-21/8	一	11:00am-12:00nn	$960	8	16歲或以上，毋須懂得泳術
	4902-AA0709A3-23	5/7-23/8	三	9:00am-10:00am	$960	8	
晚間	4902-AA0720A3-23	5/7-23/8	三	8:00pm-9:00pm	$960	8	

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病患者對關節的壓力，暖水的溫度則對疼痛的關節有舒緩作用。《如你想參與水上活動，水中健體適合不暗水性、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：朱柏霖 柏霖Sir

7-8月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數	名額	對象
帶氧運動訓練系列	4902-AQ0709A1-23	3/7-21/8	一	9:00am-10:00am	$760	8	16	16歲或以上，毋須懂得泳術
	4902-AQ0710A1-23	3/7-21/8	一	10:00am-11:00am	$760	8	16	
水中伸展運動系列	4902-AQ0710A3-23	5/7-23/8	三	10:00am-11:00am	$760	8	12	
	4902-AQ0711A3-23	5/7-23/8	三	11:00am-12:00nn	$760	8	12	