

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，鍛煉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：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 10月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2409 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	7/9 - 26/10 (14/9、21/9 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 - 2409 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$876	
4902 - GC - 2409 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$960	
4902 - GC - 2409 - 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 - 2409 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,164	
4902 - GC - 2409 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,356	
4902 - GC - 2409 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲	1/9 - 27/10 (15/9、22/9 停課)	日	9:30am - 10:30am	7	\$1,022	
4902 - GC - 2409 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲	10:30am - 11:45am	\$1,120				

11 - 12月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2411 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	2/11 - 28/12 (21/12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 - 2411 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,168	
4902 - GC - 2411 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,280	
4902 - GC - 2411 - 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 - 2411 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,552	
4902 - GC - 2411 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,808	
4902 - GC - 2411 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲	3/11 - 29/12	日	9:30am - 10:30am	9	\$1,314	
4902 - GC - 2411 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$1,440	

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：鄧濂霆 鄧Sir

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2409 - 4 - 1730	基礎班	12歲或 以上初學者	5/9 - 31/10 (12/9、19/9 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 - 2409 - 4 - 1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年 以上之愛好者	5/9 - 31/10	四	6:30pm - 7:30pm	9	\$1,584	
4902 - GB - 2411 - 4 - 1730	基礎班	12歲或 以上初學者	7/11 - 19/12	四	5:30pm - 6:30pm	7	\$1,232	
4902 - GB - 2411 - 4 - 1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年 以上之愛好者	7/11 - 19/12	四	6:30pm - 7:30pm	7	\$1,232	