

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

初級成人泳班

對 象：16歲或以上，毋須懂得泳術

7月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
日間	4902 - AA2407A - 1 - 09	8/7 - 29/7	一	9:00am - 10:00nn	\$480	4
	4902 - AA2407A - 1 - 11	8/7 - 29/7	一	11:00am - 12:00nn	\$480	4
	4902 - AA2407A - 3 - 09	3/7 - 31/7	三	9:00am - 10:00am	\$600	5
	4902 - AA2407A - 3 - 12	3/7 - 31/7	三	12:00nn - 1:00pm	\$600	5
	4902 - AA2407A - 5 - 09	5/7 - 26/7	五	9:00am - 10:00am	\$480	4
	4902 - AA2407A - 5 - 11	5/7 - 26/7	五	11:00am - 12:00nn	\$480	4
晚間	4902 - AA2407A - 6 - 13	7/7 - 25/8	六	1:00pm - 2:00pm	\$960	*8
	4902 - AA2407A - 3 - 20	3/7 - 31/7	三	8:00pm - 9:00pm	\$600	5
	4902 - AA2407A - 4 - 19	4/7 - 25/7	四	7:00pm - 8:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407A - 5 - 19	5/7 - 26/7	五	7:00pm - 8:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407A - 6 - 20	7/7 - 25/8	六	8:00pm - 9:00pm	\$960	*8

8月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
日間	4902 - AA2408A - 1 - 09	5/8 - 26/8	一	9:00am - 10:00nn	\$480	4
	4902 - AA2408A - 1 - 11	5/8 - 26/8	一	11:00am - 12:00nn	\$480	4
	4902 - AA2408A - 3 - 09	7/8 - 28/8	三	9:00am - 10:00am	\$480	4
	4902 - AA2408A - 3 - 12	7/8 - 28/8	三	12:00nn - 1:00pm	\$480	4
	4902 - AA2408A - 5 - 09	2/8 - 30/8	五	9:00am - 10:00am	\$600	5
	4902 - AA2408A - 5 - 11	2/8 - 30/8	五	11:00am - 12:00nn	\$600	5
晚間	4902 - AA2408A - 3 - 20	7/8 - 28/8	三	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2408A - 4 - 19	1/8 - 29/8	四	7:00pm - 8:00pm	\$600	5
	4902 - AA2408A - 5 - 19	2/8 - 30/8	五	7:00pm - 8:00pm	\$600	5

*課程為2個月

進階成人泳班

對 象：16歲或以上，有基礎泳術

7月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
晚間	4902 - AA2407B - 3 - 20	3/7 - 31/7	三	7:30pm - 8:30pm	\$600	5
	4902 - AA2407B - 4 - 20	4/7 - 25/7	四	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407B - 5 - 20	5/7 - 26/7	五	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407B - 6 - 20	7/7 - 25/8	六	8:00pm - 9:00pm	\$960	*8

*課程為2個月

8月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
晚間	4902 - AA2408B - 3 - 20	7/8 - 28/8	三	7:30pm - 8:30pm	\$480	4
	4902 - AA2408B - 4 - 20	1/8 - 29/8	四	8:00pm - 9:00pm	\$600	5
	4902 - AA2408B - 5 - 20	2/8 - 30/8	五	8:00pm - 9:00pm	\$600	5

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。
《適合不啻水性、因關節不適、或不適合陸上帶氧運動之人士參加。》



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。**

對象：16歲或以上，毋須懂得泳術

負責同事：林嘉雯 Kaman

7月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2407A1 - 10	8/7 - 29/7	一	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2407A3 - 19	3/7 - 31/7	三	7:00pm - 8:00pm	\$475	5
	4902 - AQ2407A5 - 10	5/7 - 26/7	五	10:00am - 11:00am	\$380	4
水中伸展運動系列	4902 - AQ2407A3 - 10	9/7 - 31/7	三	10:00am - 11:00am	\$475	5
	4902 - AQ2407A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn		

8月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2408A1 - 10	5/8 - 26/8	一	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2408A3 - 19	7/8 - 28/8	三	7:00pm - 8:00pm	\$380	4
	4902 - AQ2408A5 - 10	2/8 - 30/8	五	10:00am - 11:00am	\$475	5
水中伸展運動系列	4902 - AQ2408A3 - 10	7/8 - 28/8	三	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2408A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn		

其他成人運動課程

晚上成人羽毛球班

對象：17 - 60歲

名額：20人(教練與學員比例1:20)

備註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

7 - 8月



班編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BA2407 - 1	8/7 - 26/8	一	7:45pm - 9:45pm	\$976	\$1,076	8	
4902 - BA2407 - 4	4/7 - 29/8	四	7:45pm - 9:45pm	\$1,098	\$1,198	9	

註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

新喜點

太極班

對象：75歲或以下之會友

地點：本會所室外運動場
(如下雨改往2樓室內運動場)

名額：15人

備註：請穿著輕便衣服

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - SB2407	3/7 - 30/8	三,五	7:00am - 8:00am	\$360	\$460	18	