

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，鍛鍊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：** 鄧凍靈 鄧Sir

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-2601-2-1730	研習班	經導師推薦體操班學員	6/1 - 24/2 (17/2停課)	二	5:30pm - 7:30pm	7	\$2,100	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2601-6-0900	幼兒班*	3 - 4歲	3/1 - 28/2 (21/2停課)	六	9:00am - 10:00am	8	\$1,240	
4902-GC-2601-6-1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,240	
4902-GC-2601-6-1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,360	
4902-GC-2601-6-1430	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		\$1,520	
4902-GC-2601-6-1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,680	
4902-GC-2601-6-1730	深造班		5:30pm - 7:30pm	\$1,920				
4902-GC-2601-7-0930	初級班	5 - 7歲	4/1 - 1/2	日	9:30am - 10:30am	8	\$775	
4902-GC-2601-7-1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$850	
4902-GC-2601-7-1345	研習班	經導師推薦體操班學員			1:45pm - 3:45pm		\$1,500	

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-2603-2-1730	研習班	經導師推薦體操班學員	3/3 - 28/4 (7/4停課)	二	5:30pm - 7:30pm	8	\$2400	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2603-6-0900	幼兒班*	3 - 4歲	7/3 - 25/4 (4/4停課)	六	9:00am - 10:00am	7	\$1,085	
4902-GC-2603-6-1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,085	
4902-GC-2603-6-1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,190	
4902-GC-2603-6-1430	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		\$1,330	
4902-GC-2603-6-1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,470	
4902-GC-2603-6-1730	深造班		5:30pm - 7:30pm	\$1,680				
4902-GC-2603-7-0930	初級班	5 - 7歲	1/3 - 26/4 (5/4停課)	日	9:30am - 10:30am	8	\$1,240	
4902-GC-2603-7-1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$1,360	
4902-GC-2603-7-1345	研習班	經導師推薦體操班學員			1:45pm - 3:45pm		\$2,400	



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

1-2月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GB-2601-4-1730	基礎班	12歲或以上初學者	8/1 - 26/2 (19/2停課)	四	5:30pm - 6:30pm	7	\$1,295	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GB-2601-4-1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	8/1 - 26/2 (19/2停課)	四	6:30pm - 7:30pm	7	\$1,295	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課

3-4月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GB-2603-4-1730	基礎班	12歲或以上初學者	5/3 - 30/4	四	5:30pm - 6:30pm	9	\$1,665	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GB-2603-4-1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	5/3 - 30/4	四	6:30pm - 7:30pm	9	\$1,665	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課

