

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。

5-6月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GC-2605-2-1730	研習班	經導師推薦體操班學員	5/5 - 30/6	二	5:30pm - 7:30pm	8	\$2,400	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2605-6-0900	幼兒班*	3 - 4歲	2/5 - 27/6	六	9:00am - 10:00am	9	\$1,395	
4902-GC-2605-6-1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,395	
4902-GC-2605-6-1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,530	
4902-GC-2605-6-1430	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		\$1,710	
4902-GC-2605-6-1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,890	
4902-GC-2605-6-1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$2,160	
4902-GC-2605-7-0930	初級班		5 - 7歲	9:30am - 10:30am	\$1,240			
4902-GC-2605-7-1030	中級班	7 - 12歲	3/5 - 28/6 (24/5停課)	日	10:30am - 11:45am	8	\$1,360	
4902-GC-2605-7-1345	研習班	經導師推薦體操班學員			1:45pm - 3:45pm		\$2,400	



體操課程及其他運動課程

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)

5-6月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GB-2605-4-1730	基礎班	12歲或以上初學者	7/5 - 25/6	四	5:30pm - 6:30pm	8	\$1,480	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GB-2605-4-1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	7/5 - 25/6	四	6:30pm - 7:30pm	8	\$1,480	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課



其他運動課程

跆拳道班

- 對象：** 6 - 12歲
- 地點：** 本會所5/F舞蹈室
- 名額：** 7位
- 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。
- 負責同事：** 岑國倫 Dick Sir(內線119)

班編號	日期	星期	時間	30/4 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2605	8/5 - 26/6	五	8:30pm - 9:45pm	\$420	\$520	7	1/5, 19/5停課