

訓練班
興趣班

花式跳繩

ROPE SKIPPING

上課地點:三樓體育館 導師:湯子賢

導師簡介:湯子賢教練為前香港花式跳繩代表隊成員,現為中國香港跳繩總會註冊教練,曾於各大型賽事獲得優越成績。

幼兒組(4-6歲) 名額:12人 堂數:按月

編號	日期	星期	時間	7月	8月	9月	停課日期
ROPA	按月	日	下午12:15-1:00	\$245	\$183	\$245	27/8

兒童及青少年組(7-15歲) 名額:20人 堂數:按月

編號	日期	星期	時間	7月	8月	9月	停課日期
ROPB	按月	日	下午1:00-2:00	\$305	\$228	\$305	27/8
ROPC	按月	日	下午2:00-3:00	\$305	\$228	\$305	27/8

比賽班(需導師推薦) 名額:12人 堂數:按月

編號	日期	星期	時間	7月	8月	9月	停課日期
ROPD	按月	日	下午4:00-5:30	\$405	\$303	\$405	27/8

備註:1) 因 27/8 中心體育館將舉辦比賽,故當天停課。



幼兒組 (4-6歲會員)

上課地點:三樓舞蹈館

編號	日期	星期	時間	費用	名額
ROPE	19/7-9/8	三、五	下午12:30-1:15	\$345/7堂	12人 ←滿額
ROPF	19/7-9/8	三、五	下午1:15-2:00	\$345/7堂	12人
ROPJ	11/8-30/8	三、五	下午12:30-1:15	\$295/6堂	12人
ROPK	11/8-30/8	三、五	下午1:15-2:00	\$295/6堂	12人
ROPO	17/7-28/8	一	上午 9:15-10:00	\$345/7堂	12人 ←滿額

編號	日期	星期	時間	費用	名額
ROPG	19/7-9/8	三、五	下午2:00-3:00	\$445/7堂	20人
ROPH	19/7-9/8	三、五	下午3:00-4:00	\$445/7堂	20人
ROPL	11/8-30/8	三、五	下午2:00-3:00	\$381/6堂	20人
ROPM	11/8-30/8	三、五	下午3:00-4:00	\$381/6堂	20人
ROPP	17/7-28/8	一	上午10:00-11:00	\$445/7堂	20人



兒童初組 (7-15歲會員)

上課地點:三樓舞蹈館



兒童中組 (7-15歲會員、曾習初班)

上課地點:三樓舞蹈館

編號	日期	星期	時間	費用	名額
ROPI	19/7-9/8	三、五	下午4:00-5:00	\$455/7堂	20人
ROPN	11/8-30/8	三、五	下午4:00-5:00	\$390/6堂	20人
ROPQ	17/7-28/8	一	上午11:00-12:00	\$455/7堂	20人

備註: ROPO、ROPP、ROPQ上課地點為三樓體育館。

訓練班
興趣班

攀石

SPORT CLIMBING

(每月開班)

教練：廖鑾培

課程內容：基本攀石指令、動作及技巧

上課地點：三樓體育館攀石場

學員需自備不脫色運動鞋

7月

編號	日期	星期	時間	名額	堂數	費用	參加資格	停課日期
A	8/7-29/7	六	上午10:00-11:30	12	4	\$510	導師推薦	1/7
B	8/7-29/7	六	上午11:30-1:00	12	4	\$510	7-11歲會員	1/7
C	8/7-29/7	六	下午1:00-2:30	8	4	\$510	4-6歲會員	1/7

8月

A	5/8-26/8	六	上午10:00-11:30	12	4	\$510	導師推薦	-
B	5/8-26/8	六	上午11:30-1:00	12	4	\$510	7-11歲會員	-
C	5/8-26/8	六	下午1:00-2:30	8	4	\$510	4-6歲會員	-

9月

A	2/9-23/9	六	上午10:00-11:30	12	4	\$510	導師推薦	-
B	2/9-23/9	六	上午11:30-1:00	12	4	\$510	7-11歲會員	-
C	2/9-23/9	六	下午1:00-2:30	8	4	\$510	4-6歲會員	-

名額：10 **暑期班**
兒童班
(4-6歲會員)

編號	日期	星期	時間	費用/堂數
CA	17/7-7/8	一,三	上午9:30-10:55	\$850/7堂
CC	18/7-8/8	二,四	上午9:30-10:55	\$850/7堂
CE	21/7-25/8	五	上午9:30-10:55	\$729/6堂
CG	9/8-30/8	一,三	上午9:30-10:55	\$850/7堂
CI	10/8-31/8	二,四	上午9:30-10:55	\$850/7堂

滿額

編號	日期	星期	時間	費用/堂數
CB	17/7-7/8	一,三	上午11:00-12:25	\$850/7堂
CD	18/7-8/8	二,四	上午11:00-12:25	\$850/7堂
CF	21/7-25/8	五	上午11:00-12:25	\$729/6堂
CH	9/8-30/8	一,三	上午11:00-12:25	\$850/7堂
CJ	10/8-31/8	二,四	上午11:00-12:25	\$850/7堂

暑期班 名額：10
少年班
(7-11歲會員)

(參加資格：1位6-12歲會員及最多2位家長)

暑期班

名額：2對
親子班
(6-12歲會員)

編號	日期	星期	時間
CK	8/7-29/7	六	下午3:00-4:25
CL	5/8-26/8	六	下午3:00-4:25

費用：\$1800 堂數：4

**家長與子女一起挑戰高度，一起克服困難，
體會互相感受，增添彼此信任**