

香港中華游樂會康體部

各項訓練課程一覽

請各會員留意:

為保障會方、活動導師及已報名參加活動之會友，本會決定統一所有活動/訓練課程之退出安排。

- 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用。唯會友需往接待處填妥「退出活動/課程申請表」。
- 參加者如在截止報名日期後退出，如沒有後備補上，費用照收。
- 下列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公佈。報名方法以先到先得形式接受申請。
- 各課程於開課前一個月 1 號起接受會員報名，截止報名日期為每月 25 日。如課程繼續舉辦及仍有餘額，則 23-25 日起接受來賓報名。每位只限帶 2 位來賓，先到先得。

2023 年 3 月

| 課程 | 級別 | 日期 | 時間 | 學費 | 導師 | 上課地點 | |
|-----------|----------------|--------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| 哈達瑜珈班 | 成人班 | 逢星期四 | 20:30-21:30 | 會員\$440 來賓\$528 (本月 4 堂) | 布淑嫻 | A 座 康樂活動室 | |
| 瑜珈學習班 | B 班 | 逢星期四 | 10:00-11:30 | 會員\$467 來賓\$560 (每期 1 個月) | 張冠衛 及其助教 | | |
| | C 班 | 逢星期三 | 18:30-20:00 | | | | |
| 太極拳班 | 初班 | 逢星期一 | 17:00-18:00 | 會員\$340 來賓\$408 (本月 4 堂) | 周松堅 | | |
| | 中班 | | 18:15-19:15 | 會員\$452 來賓\$540 (本月 4 堂) | | | |
| 早上健康舞班 | 成人班 | 逢星期三、五 | 10:00-11:30 | 會員\$700 來賓\$850 (本月 10 堂) | 廖燕玉 | | |
| 午間健康舞 A 班 | 成人班 | 逢星期一、四 | 14:00-15:15 | 會員\$520 來賓\$624 (每期 1 個月) | 李錦兒 | | |
| 午間健康舞 B 班 | | | 15:30-16:45 | | | | |
| 兒童跆拳道班 | 兒童班 (4 歲以上) | 逢星期六 | 17:00-18:00 | 會員\$680 來賓\$820 (每期 1 個月) | 莫洪輝 | | |
| Pilates A | 15 歲以上 | 逢星期二 | 15:00-16:15 | 會員\$600 來賓\$720 (本月 4 堂) | 梁嘉敏 | | |
| 伸展運動 A 班 | | | 16:15-17:30 | | | | |
| 小畫家計劃 A 班 | 3-9 歲 | 逢星期六 | 10:00-11:30 | 會員\$1,000 來賓\$1,400 (本月 4 堂) | 陳卓斯 | | C 座 1/F 康樂大堂 多功能區 |
| 小畫家計劃 B 班 | | | 11:30-13:00 | | | | |
| 少年技巧班 A | 6-16 歲 | 逢星期一 | 16:00-17:30 | 會員\$1,000 來賓\$1,400 (本月 4 堂) | | | |
| 少年技巧班 B | | | 17:30-19:00 | | | | |
| 成年創作班 | 25 歲或以上 | | 19:00-21:30 | 會員\$2,000 來賓\$2,400 (本月 4 堂) | | | |

各項訓練課程

報名表 (3月)

接待處傳真號碼 : 29157147

請於選報之課程旁加上"✓"

| 課程 | 級別 | 報名* |
|-----------|----------------|-----|
| 哈達瑜珈班 | 成人班 | |
| 瑜伽學習班 | B 班 | |
| | C 班 | |
| 太極拳班 | 星期一 | 初 |
| | | 中 |
| 早上健康舞班 | 三 | |
| | 五 | |
| 午間健康舞 A 班 | 成人班 | |
| 午間健康舞 B 班 | | |
| 兒童跆拳道班 | 兒童班 (4 歲以上) | |
| Pilates A | 15 歲以上 | |
| 伸展運動 A 班 | | |
| 小畫家計劃 A 班 | 3-9 歲 | |
| 小畫家計劃 B 班 | | |
| 少年技巧班 A | 6-16 歲 | |
| 少年技巧班 B | | |
| 成年創作班 | 25 歲或以上 | |

參加者姓名 : _____

年齡 : _____

性別 : _____

聯絡電話 : _____

電郵 : _____

傳真 : _____

身份 * (請選擇) : 會員
 家屬
(會員配偶及十八歲以下之子女)
 來賓

會員姓名 : _____

會員編號 : _____

本人願意以入賬形式支付學費並清楚知道一經報名而獲取錄，所有學費將即時入賬，概不退回。

會員簽署 : _____

日期 : _____

備註：

- 各課程於開課前一個月 1 號起接受會員報名 (例：3 月 7 日開課的課程於 2 月 1 日起接受報名)。
- 截止報名日期為開課前一星期，本會將於最遲於開課前 3 天通知有關上課事宜。
- 截止報名後取消，學費概不退回。會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
- 為簡化報名程序，按月開辦之訓練班學員，可在堂上點名紙以先到先得形式留名登記。如開始報名日期翌日仍有餘額，被接納報名者將會獲得康體部確認通知(以上措施只供會員享用，額滿即止。)。
- 逢公眾假期停課。
- 來賓參加體育運動課程，可於當日活動後享用 A 座更衣室設施一次。
- 報名方法以先到先得形式接受申請。
- 每份報名表只供 1 位參加者填寫。
- 瑜珈班、午間健康舞班及兒童跆拳道班為按月收費，因此即使中途插班仍須收取整個月的費用。
- 恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公佈。