

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5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\$560 來賓\$680 (本月8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\$750 來賓\$900 (本月5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)		
水中健體 A 班	18歲或以上	逢星期一	09:30-10:30	會員\$680 來賓\$864 (本月4堂)		
水中健體 B 班		逢星期二	17:00-18:00	會員\$850 來賓\$1,080 (本月5堂)		
水療運動 A 班		逢星期三	10:00-11:00	會員\$850 來賓\$1,080 (本月5堂)	陳嘉暉	
水療運動 B 班		逢星期五		會員\$510 來賓\$648 (本月3堂)		

各項訓練課程

報名表 (5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	
瑜珈學習班	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	
水中健體 A 班	18 歲或以上	
水中健體 B 班		
水療運動 A 班		
水療運動 B 班		

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。