

大埔體育會 Smartie Sport 合辦

藝術體操班 Rhythmic Gymnastics Course

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Date	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
AG2	入門訓練	18:00-20:00	六 Sat	7,14,21,28/7	4	\$900	\$920	5歲或以上

健美體操班 Aerobic Gymnastic Course

健美體操是融合有氧運動、舞蹈及各種高難道動作於一體的體操項目。

在課程中，學生會配合音樂，做出多變的動作。

編號 Code	班別名稱 Course	時間 Time	星期 Date	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
AG4	入門訓練	11:00-12:00	日 Sun	8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	8	\$880	\$900	3-5歲
AG5		12:00-13:00		8,15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	8	\$880	\$900	5歲或以上

- 課程目標：
1. 鍛鍊全身肌肉，塑造美麗身形
 2. 提升柔韌度和平衡能力
 3. 增強身體與四肢的協調能力
 4. 培養合作精神
 5. 發掘個人潛能、增加自信心
 6. 讓學生勇於接受挑戰

名額：每班20人

地點：AG2: 綜合運動場 AG4, AG5: 活動室 Function Room

備註：●公眾假期停止上課，敬請留意;

●除本會取消課程外，已繳交之學費概不退還、不能轉班、學額亦不能轉讓

●本會保留一切更改此章程資料之權利，恕不另行通知;

●本會有權隨時更改課程之導師，或因應人數及實際用途更改場地

而不須作事先通知。