

# 大埔體育會 中國香港跳繩體育聯會 合辦

## 花式跳繩班 Rope Skipping Course

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member
RS1	花式跳繩	16:00-17:30	六 Sat	6,13,20,27/10	4	10歲或以上	\$480	\$500
RS2		15:00-16:00		6,13,20,27/10	4	4-9歲	\$320	\$340

訓練內容: 教授跳繩知識、前跳、後跳、180度前繩轉後繩、腳步花式、單側迴旋跳等等。

名額: 20人

訓練地點: 活動室 (Function Room)

導師: 中國香港跳繩體育聯會教練

報名方法: 填妥報名表, 連同有關收費到詢問處報名

用具: 學員須穿着輕便運動服及鞋底不脫色球鞋, 自備拍子繩

備註: 請參閱訓練班注意事項

# 大埔體育會 梁家軍長跑會 合辦

## 田徑訓練 Track and Field Classes

梁家軍長跑會由梁偉儀和幾位資深田徑教練創立, 梁偉儀於八十年代多次打破香港中長跑紀錄; 擅長項目由800M至10K、馬拉松以及3000M障礙賽。他榮膺1979年度香港田總最佳青年運動員, 並代表香港到亞洲其他國家作賽。其後在北京體育學院深造中長跑項目。

編號 Code	訓練名稱 Course	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member
TR1	長跑訓練班	19:00-21:00	四 Thu	1,8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12	9	12歲或以上	\$730	\$750
TR2		17:00-19:00	六 Sat	3,10,17,24/11 & 1,8,15,22,29/12	9		\$730	\$750

訓練內容: 內容有跑姿調教、暖身活動、調整活動、跑步傷病預防、建構訓練計劃、配速訓練 及比賽經驗講授

資格: 12歲或以上

名額: 15人

訓練地點: 大埔運動場或其他場地

教練: 梁偉儀

報名地點: 大埔安祥路2號 大埔體育會李福林體育館

服裝: 每位新學員將獲得梁家軍長跑會背心一件, 自備跑鞋, 建議準備計時手表

備註: 請參閱訓練班注意事項

如因惡劣天氣, 教練有權決定取消上堂(教練於上課前一小時通知學員), 補課日期另作通知

