

大埔體育會 翱昇體育會 合辦

足毽班 Shuttlecock Course

翱昇體育會於2017年成立，由資深香港足毽代表隊成員及足毽教練所建立，目的是推動足毽運動的發展，把這個中國國粹普及化，讓更多人認識、了解，同時讓大眾把運動成為生活中的一部份，達致全民健身的成效。

編號 Code	訓練名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age	名額 Quota
SHC1	初階班	2,9,16,23,30/10	二 Tue	20:00-21:00	5	\$375	\$395	6歲以上	24
SHC2		2,9,16,23,30/10		21:00-22:00	5	\$375	\$395		
SHC5		6,13,20,27/10	六 Sat	09:00-10:00	4	\$300	\$320		

訓練內容：初階: 足毽基本控球技巧 (控球、接球、傳球)

訓練地點：1/F 綜合運動場

教練：翱昇體育會提供合資格導師

報名方法：填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

用具：學員須穿著輕便運動服

備註：請參閱訓練班注意事項



大埔體育會 香港飛鏢聯合總會 合辦

飛鏢班 Darts Course

編號 Code	訓練名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age	名額 Quota
DT1	初班	8,12,15,19,22,26/10	一及五 Mon&Fri	17:00-18:00	6	\$380	\$400	9歲以上	20

訓練內容：飛鏢機基本介紹、飛鏢盤介紹、投鏢姿勢、握鏢手法

訓練地點：活動室

教練：香港飛鏢聯合總會導師

報名方法：填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

用具：學員須穿著輕便運動服

備註：請參閱訓練班注意事項