

大埔體育會 UNIQUE FENCING 合辦

劍擊班 Fencing Course

UNIQUE FENCING 旨於推動劍擊運動，讓更多人能體驗劍擊的樂趣。系統式的訓練，提升學員的技術及身體能力，以達至精英水平。課程目標除了學習專門技術外，加強學員對身體的控制能力，促進他們在各方面的潛能，提高學員的團隊精神、合作性及紀律性、專注力和溝通技巧。培訓學員參加本地賽事。

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
FC3	入門訓練 (歐洲膠劍班)	18,25/2	— Mon	15:30-16:30	2	\$360	\$380	3-5歲	10
FC4		18,25/2		16:30-17:30	2	\$360	\$380	6歲或以上	

訓練內容：無須劍擊經驗，訓練內容包括：預備動作、前後步法、弓步、基本出手訓練。

訓練地點：活動室 (Function Room)

教練：UNIQUE FENCING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(下身須穿運動長褲)及鞋底不脫色球鞋

劍擊器材：本會提供歐洲兒童膠劍及面罩

備註：請參閱訓練班注意事項



大埔體育會 IKO剛柔流 合辦

空手道班 Karate Course

本會宗旨及目的是宣傳推廣正統沖繩剛柔流空手道運動，發揚空手道尊師重道，堅強及禮義精神。本會是IKO日本國際剛柔流空手道會 (<http://www.iko-goju.com/>) – 香港支部，於70年代成立，有40多年教授空手道及訓練運動員經驗。且於香港空手道總會註冊(採用贊心館註冊)。過去除了學員一般課堂外，更會安排學員參加各區大小型空手道比賽，表演。如成績優異學員更會被贊助前往日本總會及海外友好道場交流及學習，以增進學員水平及眼界。

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
KO1	入門班	3,10,17,24/2	日 Sun	11:00-12:30	4	\$360	\$380	4歲或以上	20
KO2	初班	3,10,17,24/2		13:00-14:30	4	\$360	\$380		

訓練內容：採用現代科學訓練方式教授空手道技擊方式，如拳擊、腳擊、摔法，培養優秀學員可代表本會參與

全港空手道比賽。課堂採用分組教學，學員會按程度分成不同組別，故兒童及成人可同時上課。

訓練地點：舞蹈室

教練：程振邦 - IKO國際剛柔流空手道練士五段

范桂聰 - IKO國際剛柔流空手道四段

陳家樂 - IKO國際剛柔流空手道三段

龍瑞棠 - IKO國際剛柔流空手道三段

報名方法：填妥報名表，連同有關收費到詢問處報名

服裝：空手道道袍(第一堂穿一般運動服)

備註：請參閱訓練班注意事項 #不設補堂