

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	2,9,16,23/2	4	10歲或以上	\$480	\$500
RS2		15:00-16:00		2,9,16,23/2	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

10K、半馬比賽班

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
TR6	渣打香港馬拉松	20:00-22:00	四及六 Thu&Sat	31/1 & 2,9,14/2	4	12歲或以上	\$320	\$340

訓練內容: 本課程為10K、半馬參賽者(如香港馬拉松、大埔半馬等各項比賽), 提供合適的策略及意見, 令參賽者能取得佳

內容有跑姿校正、熱身運動、預防跑步受傷、賽前飲食及休息、比賽策略及經驗講授。

資格: 12歲或以上

名額: 20人

訓練地點: 大埔運動場 或其他場地

教練: 梁偉儀 或 其他合資格教練

報名地點: 大埔安祥路2號 大埔體育會李福林體育館

服裝: 運動裝、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

#參加者注意, 學費不包括賽事報名費, 比賽必需自行另外報名。

渣打香港馬拉松



報名網址: <https://www.hkmarathon.com/zh-hant/%E5%A0%B1%E5%90%8D%E6%96%B9%E6%B3%95/>