

大埔體育會 翱昇體育會 合辦

足毬班 Shuttlecock Course

翱昇體育會於2017年成立，由資深香港足毬代表隊成員及足毬教練所建立，目的是推動足毬運動的發展，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	12,19,26/2	二 Tue	20:00-21:00	3	\$225	\$245	6歲以上	24
SHC2		12,19,26/2		21:00-22:00	3	\$225	\$245		
SHC5		2,9,16,23/2	六 Sat	09:00-10:00	4	\$300	\$320		

訓練內容：初階: 足毬基本控球技巧 (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	1,11,15,18,22,25/2	一及五 Mon&Fri	17:00-18:00	6	\$380	\$400	9歲以上	20

訓練內容：訓練手眼協調、鍛練集中力、訓練情緒管理的能力、訓練左右腦的運作、

由於手指上的神經線較多，並直接連接大腦，所以能刺激腦細胞的運作

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