

大埔體育會 馮美英導師 合辦

太極班 Tai Chi Course

太極拳為我國近二百年來，用以強身健體的拳術基礎。它的特點：動作柔和、緩慢均勻、圓活連貫、輕靈鬆靜，故能老少咸宜，男女適合。

初學能舒筋活絡，使腰腿靈活，精神充沛。進而卻病固體，永保健康，延年益壽，為最多人喜愛練習的拳套。

編號 Code	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
TC1	10:00-11:30	五 Fri	1,15,22/2	3	\$270	\$290	12歲或以上

名額: 25人

服裝: 整齊運動服裝

地點: 綜合運動及舞蹈館

報名辦法: 請填妥報名表格連同費用交回詢問處，名額有限，先到先得，額滿即止。

備註: 羚心研藝社 合辦

#請參閱訓練班注意事項

大埔體育會 詠春梁錦棠國術中心合辦

詠春 Wing Chun

讓學員掌握脊椎平直、維持良好的姿勢體態，亦可鍛鍊及放鬆肌肉令關節的到舒展，提昇心肺功能、心血管健全、加強專注力及增強自信心。

編號 Code	時間 Time	星期 Day	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
W1	20:00-21:30	六 Sat	2,9,16,23/2	4	\$500	\$520	16歲或以上
W2	11:30-13:00		2,9,16,23/2	4	\$500	\$520	6-15歲

名額: 30人

服裝: 整齊運動服裝

上課地點: W1:綜合運動及舞蹈館 (Sports & Dance Complex) W2:舞蹈室 (Dance Room)

報名辦法: 請填妥報名表格連同費用交回詢問處，名額有限，先到先得，額滿即止。

備註: 請參閱訓練班注意事項