

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	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
ARS1	暑期花式 跳繩班	6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8	六 Sat	16:00-17:30	9	\$1,080	\$1,100	10歲或 以上
ARS2		6,13,20,27/7 & 3,10,17,24/31/8		15:00-16:00	9	\$720	\$740	4-9歲

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