

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
RS2	花式跳繩班	18,25/4 (4,11/4停 課)	六 Sat	15:00-16:00	2	\$160	\$180	4-12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

