

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non-Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

曲棍球 Hockey

H3	兒童訓練班	6	24,31/10 & 7,14,21 & 28/11	六 Sat	9:30-11:00	60-80	9:30-11:00	\$500	\$520	香港曲棍球總會註冊教練	H3
----	-------	---	----------------------------	-------	------------	-------	------------	-------	-------	-------------	----

羽毛球 Badminton

BA2	取消 青少年及成人班	3	5,12,19/10 (26/10停)	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$375	\$395	官惠慈/王俊迪	BA2
BA7		4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	18:00-19:30		9歲或以上	\$380	\$400		許寶田
BA10	技術改良班	4	8,15,22,29/10 (1/10停)		19:30-21:30		13歲或以上	\$500	\$520		

羽毛球種籽計劃

BAS01A	入門訓練	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$450	\$470	香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	5	3,10,17,24,31/10		13:00-15:00		9-18歲	\$600	\$620		BAS02A
BAS03A	中級訓練	5	3,10,17,24,31/10		10:00-12:00		12歲以上	\$650	\$670		BAS03A
BAS01B	入門訓練	3	4,11,18/10 (25/10停)	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$270	\$290	許寶田	BAS01B
BAS01C		3	4,11,18/10 (25/10停)		09:00-10:00		5-18歲	\$270	\$290		BAS01C
BAS02B	初級訓練	3	4,11,18/10 (25/10停)		11:00-13:00		28	9-18歲	\$360		\$380

網球 Tennis

T1	青少年網球進階班	8	10月停課	一 Mon	17:00-19:00	16 (低於4人不開班)	需經教練評核	\$1,440	\$1,540	合辦網球學院教練	T1
T2	青少年網球班	8	10月停課	二 Wed	18:00-20:00		10-17歲	\$1,440	\$1,540		T2
T3	兒童網球班	8	10月停課	五 Fri	17:00-19:00		6-10歲	\$1,440	\$1,540		T3
T4	青少年網球班	8	10月停課	五 Fri	17:00-19:00		10-17歲	\$1,440	\$1,540		T4
T5	青少年網球班	8	10月停課	六 Sat	18:00-20:00		6-17歲	\$1,440	\$1,540		T5
T7	幼兒小型網球班	9	2,9,16,23, 30/11 & 7,14,21 & 28/12	一 Mon	16:30-18:00	8	5-7歲	\$1,620	\$1,720		T7

籃球 Basketball

R1	兒童及青少年班	0	10月停課	三 Wed	17:00-19:00	20	9-17歲	\$0	\$0	香港籃球總會註冊教練	R1
R2		4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	17:00-19:00		9-17歲	\$640	\$660		R2
R3		0	10月停課	一 Mon	14:00-16:00		9-14歲	\$0	\$0		R3
R4		0	10月停課	四 Thu	14:00-16:00		9-14歲	\$0	\$0		R4

*6-8歲新生報名, 需由教練測試確認

足球 Football

FB2	足球恆常班	3	16,23 & 30/10	五 Fri	17:00-18:30	15	5-12歲	\$360	\$380	香港足球總會教練	FB2
FB3	足球恆常班	3	17,24 & 31/10	六 Sat	09:00-10:30	15	5-12歲	\$360	\$380		FB3
FB4A	取消 兒童室內足球班	3	14,21 & 28/10	三 Wed	17:10-18:30	10	5-6歲 (2014-15年1月1日出生起計)	\$450	\$470		FB4A
FB4B	取消 兒童室內足球班	3	14,21 & 28/10	三 Wed	17:10-18:30	10	7-8歲 (2012-13年1月1日出生起計)	\$450	\$470		FB4B
FB5A	兒童室內足球班	2	18 & 25/10	日 Sun	14:10-15:30	10	5-6歲 (2014-15年1月1日出生起計)	\$320	\$340		FB5A
FB5B	兒童室內足球班	2	18 & 25/10	日 Sun	14:10-15:30	10	7-8歲 (2012-13年1月1日出生起計)	\$320	\$340		FB5B
FB6	兒童室內足球班	2	18 & 25/10	日 Sun	15:40-17:00	20	9-11歲 (2009-2011年1月1日出生起計)	\$320	\$340		FB6

檯球 Rugby

RB1	兒童班	0	10月停課	日 Sun	15:30-17:00	30	4-7歲	\$0	\$0	香港檯球總會註冊教練	RB1
RB2		0	10月停課				8-11歲	\$0	\$0		RB2
RB3	青少年班	0	10月停課	二 Tue	20:00-21:30	30	12-14歲	\$0	\$0		RB3
RB4		0	10月停課				15-17歲	\$0	\$0		RB4

* 如章程內容有所變動, 最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準, 此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
乒乓球 Table-Tennis											
TT2	入門班	4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	17:00-19:00	16	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT10		5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	17:30-19:30			\$900	\$920		TT10
器械健體 Fitness Exercise											
F1	器械健體	8	6,9,13,16,20,23,27,30/10 (2/10停)	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$240	\$260	宋國文	F1
F2		8	6,8,13,15,20,22,27,29/10 (1/10停)	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30			\$240	\$260		F2
F3	4	4,11,18/10 (25/10停)	日 Sun	10:30-11:30	\$160			\$180	郁靜英	F3	
F11	婦女健體班	8	6,8,13,15,20,22,27,29/10 (1/10停)	二及四 Tue&Thu	9:00-10:30			\$120		\$140	F11
F12		8	6,8,13,15,20,22,27,29/10 (1/10停)	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120		\$140	F12
F13	清晨健體班	7	5,9,12,16,19,23,30/10 (2,26/10停)	一及五 Mon&Fri	9:00-10:30			\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14		7	5,9,12,16,19,23,30/10 (2,26/10停)	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15		9	3,7,10,14,17,21,24,28,31/10	三及六 Wed&Sat	9:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16		9	3,7,10,14,17,21,24,28,31/10	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00			\$120	\$140		F16
跆拳道 Taekwondo											
TK1	兒童班	4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$200	\$220		TK1
TK2	成人班	4	9,16,23,30/10 (2/10停)		20:30-22:00		14歲或以上	\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	3	4,11,18/10 (25/10停)	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$150	\$170		香港跆拳道 正道館教練
空手道 Karate											
KO1	入門班	3	4,11,18/10 (25/10停)	日 Sun	11:00-12:30	20	5歲或以上	\$360	\$380	沖繩剛柔流空手道協會	KO1
KO2	取消 幼兒班	3	4,11,18/10 (25/10停)		13:00-14:30		3-5歲	\$360	\$380		KO2
太極拳 Tai Chi											
TC1	太極拳班	0	10月停課	五 Fri	10:00-11:30	24	12歲或以上	\$0	\$0	馮美英	TC1
詠春 Wing Chun											
W1	取消 成人詠春班	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	17:00-18:30	24	16歲或以上	\$625	\$645	詠春梁錦棠 國術中心	W1
W2	兒童詠春班	5	3,10,17,24,31/10		11:30-13:00		6-15歲	\$625	\$645		W2
* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。 * 請於報名前參閱訓練班注意事項。											



大埔體育會

訓練班 Course

會員優先報名: 19/09/2020

公開報名: 20/09/2020

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館

電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

花式跳繩 Rope Skipping

RS1	花式跳繩班	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	16:00-17:30	20	10歲或以上	\$600	\$620	中國香港跳繩體育聯合會教練	RS1
RS2		5	3,10,17,24,31/10		15:00-16:00		5-9歲	\$500	\$520		RS2

競技體操 Artistic Gymnastics

G1	幼兒初班	4	6,13,20,27/10	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$660	\$680		G1	
G2		4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	15:00-16:30			\$660	\$680		G2	
G3		4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	14:00-15:30			\$660	\$680		G3	
G8		5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	15:00-16:30			\$825	\$845		G8	
G4		5	3,10,17,24,31/10		09:00-10:30			\$825	\$845		G4	
G9	兒童初班	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	15:00-16:30	10	5歲或以上	\$825	\$845	Smartie Sport Company	G9	
G5		4	6,13,20,27/10	二 Tue	16:30-18:00		25	5歲或以上	\$660		\$680	G5
G6		4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	15:30-17:00				\$660		\$680	G6
G7		5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	10:30-12:00				\$825		\$845	G7
G10		兒童中班	4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu				16:30-18:00		導師指定學員	\$660
G11	5		3,10,17,24,31/10	六 Sat	16:30-18:00	\$825			\$845	G11		

* 導師將會從訓練班挑選學員進入本會精英訓練班 (另有訓練時間)

藝術體操 Rhythmic Gymnastics

AG2	入門訓練	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	18:00-20:00	10	5歲或以上	\$1,100	\$1,120	Smartie Sport Company	AG2
-----	------	---	------------------	----------	-------------	----	-------	---------	---------	-----------------------	-----

成人體操 Adult Gymnastics

AG3	成人班	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	18:00-20:00	10	18歲或以上	\$1,500	\$1,520	Smartie Sport Company	AG3
-----	-----	---	------------------	----------	-------------	----	--------	---------	---------	-----------------------	-----

彈網 Trampoline

E1	兒童彈網班	4	6,13,20,27/10	二 Tue	17:00-18:30	18	5歲或以上	\$660	\$680		E1
E2		4	6,13,20,27/10		18:30-20:00			\$660	\$680		E2
E3		5	3,10,17,24,31/10		六 Sat			09:00-10:30	\$825		\$845
E4		5	3,10,17,24,31/10	10:30-12:00				\$825	\$845		E4
E5		5	3,10,17,24,31/10	15:00-16:30				\$825	\$845		E5
E6		取消	5	3,10,17,24,31/10	六 Sat			16:30-18:00	9		3-5歲

精英班 Elite Gymnastics

TPSA1	男子精英體操	4	6,13,20,27/10	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$640	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	6,13,20,27/10	二 Tue	18:00-20:00			\$640	---		TPSA2

精英班 Elite Trampoline

TPSA 4	精英彈網	4	6,13,20,27/10	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$640	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		5	3,10,17,24,31/10	六 Sat				\$800	---		TPSA 6

平衡車 Balance Bike

BLC1	幼兒班	0	10月停課	六 Sat	16:00-17:00	8	2-5歲	\$0	\$0	大埔平衡車會導師	BLC1
BLC2		0	10月停課	日 Sun	16:00-17:00			\$0	\$0		BLC2

足毬 Shuttlecock

SHC1	取消	初階班	4	6,13,20,27/10	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$300	\$320	翱昇體育會	SHC1
SHC2	取消		4	6,13,20,27/10	二 Tue	21:00-22:00			\$300	\$320		SHC2

* 如章程內容有所變動, 最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準, 此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non Member, 單堂 Single Lesson, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes Yoga classes with details on dates, times, and fees.

普拉提 Pilates

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non Member, 單堂 Single Lesson, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes Pilates class PY3.

舒痛伸展運動 Pain Free Exercises

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non Member, 單堂 Single Lesson, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes Pain Free Exercises classes SE3, SE1, SE6.

*SE1 請自備彈力帶. SE3 & SE6 請自備按摩球或網球上課

伸展運動 Stretching Exercises

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non Member, 單堂 Single Lesson, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes Stretching Exercises classes SE4, SE7, SE5, SE8.

游泳 Swimming : ***所有泳班開課後不能插班***

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non Member, 單堂 Single Lesson, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes Swimming classes STP3 through STP15.

有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱大埔體育會游泳訓練計劃海報之內容

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

中國舞 Chinese Dance

C10	Grade 10	0	10月停課	六 Sat	08:30-10:00	24	13歲或以上	\$0	\$0	李凝姿	C10
C6	Grade 6	0	10月停課		10:00-11:30		9歲或以上	\$0	\$0		C6
C1	Grade 1	0	10月停課		11:30-12:30		5歲或以上	\$0	\$0		C1
C4	Grade 4	0	10月停課		12:30-14:00		6歲或以上	\$0	\$0		C4

拉丁舞 Latin Dance

L1	取消	中班	4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	15:30-17:00	20	6-10歲	\$480	\$500	飛躍舞蹈學院導師	L1
L4	取消	初班	4	6,13,20,27/10	一 Tue	17:00-18:30			\$480	\$500		L4
L5	取消		4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	16:30-18:00			\$480	\$500		L5
L6	取消		5	3,10,17,24,31/10	六 Sat	10:00-11:00			\$500	\$520		L6

舞蹈技巧班 Dance Skills

S4	取消	兒童爵士舞初班	3	4,11,18/10 (25/10停)	日 Sun	09:00-10:00	20	3-5歲	\$300	\$320	鍾家欣	S4
S5	取消	兒童爵士舞中班	3	4,11,18/10 (25/10停)		10:00-11:00		5-7歲	\$300	\$320		S5
S6	取消	幼兒舞蹈班	4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	10:15-11:15	20	3-5歲	\$400	\$420		S6
S7	取消	舞蹈 Play Group	4	8,15,22,29/10 (1/10停)		11:15-12:00		6	18個月-3歲	\$600		\$620
S10	取消	兒童民族舞	4	7,14,21,28/10	三 Wed	20:00-21:00	20	5-7歲	\$400	\$420		S10

排舞 Line Dance

MD3	取消	初班	3	5,12,19/10 (26/10停)	一 Mon	19:30-21:00	20	12歲或以上	\$210	\$230	香港排舞運動總會導師	MD3
-----	----	----	---	---------------------	-------	-------------	----	--------	-------	-------	------------	-----

排排舞 Line Dance

P1		高班	4	6,13,20,27/10	二 Tue	11:00-12:30	24	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2		中班	4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	11:00-12:30			\$300	\$320		P2
P3		初班	3	5,12,19/10 (26/10停)	一 Mon	11:00-12:30			\$225	\$245		P3

凡未滿額之排排舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$110。

健體舞 Aerobic Dance

A10	取消		3	5,12,19/10 (26/10停)	一 Mon	09:00-10:00	24	12歲或以上	\$150	\$170	何雪華	A10
A2			3	5,12,19/10 (26/10停)		10:00-11:00			\$150	\$170		A2
A13			4	6,13,20,27/10	二 Tue	09:00-10:00			\$200	\$220		A13
A14			4	6,13,20,27/10		10:00-11:00			\$200	\$220		A14
A1			4	8,15,22,29/10 (1/10停)	四 Thu	09:00-10:00			\$200	\$220		A1
A3			4	8,15,22,29/10 (1/10停)		10:00-11:00			\$200	\$220		A3
A4			4	8,15,22,29/10 (1/10停)		18:30-19:30			\$200	\$220	A4	
A5			4	8,15,22,29/10 (1/10停)		19:30-20:30			\$200	\$220	香港排舞運動總會導師	A5

凡未滿額之健體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$75。

集體舞 Group Dance

D1		綜合集體舞	4	7,14,21,28/10	三 Wed	10:00-12:00	24	12歲或以上	\$360	\$380	鄧潔滄	D1
D5			4	9,16,23,30/10 (2/10停)	五 Fri	10:00-12:00			\$360	\$380		D5

凡未滿額之綜合集體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$130。

D5 綜合集體舞須具備基本舞蹈基礎，詳情請向詢問處查詢。

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Course

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor
芭蕾舞 Ballet								
B2	Beginners	16:15-17:00	Tue (二)	\$540	\$560	20	Age 3 or above	毛妹芭蕾舞學校導師
B3		09:00-09:45	Sat (六)					
B4		16:45-17:30						
B5		#11:00-11:45	Sun (日)					
B6	Pre - Primary	16:15-17:00	Thu (四)	\$570(1星期1堂) \$1,070(1星期2堂)	\$590(1星期1堂) \$1,090(1星期2堂)	20	Age 5 or above	
		14:45-15:30	Sat (六)					
		#11:45-12:30	Sun (日)					
B7	Primary	16:15-17:15	Fri (五)	\$600(1星期1堂) \$1,100(1星期2堂)	\$620(1星期1堂) \$1,120(1星期2堂)		Age 6 or above	
		9:45-10:45	Sat (六)					
		#12:30-13:30	Sun (日)					
B8	Grade 1	17:00-18:00	Tue (二)	\$630(1星期1堂) \$1,130(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,150(1星期2堂)			
		17:15-18:15	Fri (五)					
		10:45-11:45	Sat (六)					
		16:45-17:45	Sun (日)					
B9	Grade 2	17:00-18:00	Thu (四)	\$660(1星期1堂) \$1,160(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,180(1星期2堂)			
		18:15-19:15	Fri (五)					
		11:45-12:45	Sat (六)					
B10	Grade 3	18:00-19:00	Tue (二)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)		導師指定學員	
		17:30-18:30	Sat (六)					
		14:45-15:45	Sun (日)					
B11	Grade 4	13:45-14:45	Sat (六)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		13:45-14:45	Sun (日)					
B12	Grade 5	12:45-13:45	Sat (六)	\$690(1星期1堂) \$1,190(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,210(1星期2堂)			
		12:45-13:45	Sun (日)					
B13	Major 1	18:00-19:15	Thu (四)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)			
		15:30-16:45	Sat (六)					
		11:30-12:45	Sun (日)					
B14	Major 2	18:00-19:15	Thu (四)	\$1,400(1星期2堂) \$1,890(1星期3堂)	\$1,420(1星期2堂) \$1,910(1星期3堂)			
		19:15-20:30	Fri (五)					
		10:15-11:30	Sun (日)					
有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱毛妹芭蕾舞學校發出之通告。								
* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。								
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。								