

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
RS1	花式跳繩 班	7,14,21,28/11	六 Sat	16:00-17:30	4	\$480	\$500	12歲以上
RS2		7,14,21,28/11		15:00-16:00	4	\$400	\$420	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，拍子繩可向教練購買

備註：請參閱訓練班注意事項

*當黑色暴雨警告訊號、八號或以上颱風訊號懸掛時所有課程暫停上課，不設補課。

