

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	7,14,21,28/8	六 Sat	14:00-15:00	4	\$400	\$420	4-12歲
ARS3	暑期花式跳繩班	21,28/7 & 4,11,18,25/8	三 Wed	13:00-14:00	6	\$600	\$620	4-12歲
ARS4		23,30/7 & 6,13,20,27/8	五 Fri	13:00-14:00	6	\$600	\$620	

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：學員須要穿著不脫色運動鞋；課堂不會提供用器材，須要自備合規格用具 (如：拍子繩)

如有需要可於第一堂向教練購買專業拍子繩\$120/條

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。