



訓練班 Courses

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 |
|----------------------|-------------|-----------|-----------------|----------|-------------|----------|--------|-----------|----------------|---------------|---------|
| <b>羽毛球 Badminton</b> |             |           |                 |          |             |          |        |           |                |               |         |
| BA2                  | 青少年及成人班     | 4         | 6,13,20,27/11   | 一<br>Mon | 18:00-20:00 | 16       | 9歲或以上  | \$520     | \$540          | 官惠慈/王俊迪       | BA2     |
| BA4                  |             | 4         | 3,10,17,24/11   | 五<br>Fri | 11:00-13:00 |          | 12歲或以上 | \$420     | \$440          | 余自明           | BA4     |
| BA7                  |             | 5         | 2,9,16,23,30/11 | 四<br>Thu | 18:00-19:30 |          | 9歲或以上  | \$700     | \$720          | 許寶田           | BA7     |
| BA10                 | 技術改良班       | 5         | 2,9,16,23,30/11 |          | 19:30-21:30 |          | 13歲或以上 | \$775     | \$795          |               | BA10    |

羽毛球種籽計劃

|        |      |      |               |          |               |    |             |       |       |  |        |        |
|--------|------|------|---------------|----------|---------------|----|-------------|-------|-------|--|--------|--------|
| BAS01A | 入門訓練 | 4    | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 12:00-13:00   | 28 | 5-18歲       | \$380 | \$400 | <br>香港羽毛球總會註冊教練 | BAS01A |        |
| BAS02A | 初級訓練 | 4    | 4,11,18,25/11 |          | 13:00-15:00   |    | 9-18歲       | \$500 | \$520 |  | BAS02A |        |
| BAS03A | 中級訓練 | 4    | 4,11,18,25/11 |          | 10:00-12:00   |    | 16          | 12歲以上 | \$540 |  | \$560  | BAS03A |
| BAS01B | 入門訓練 | 4    | 5,12,19,26/11 | 日<br>Sun | 10:00-11:00   | 28 | 5-18歲       | \$380 | \$400 |  | BAS01B |        |
| BAS01C |      | 4    | 5,12,19,26/11 |          | 09:00-10:00   |    | 28          | 5-18歲 | \$380 |  | \$400  | BAS01C |
| BAS02B |      | 初級訓練 | 4             |          | 5,12,19,26/11 |    | 11:00-13:00 | 28    | 9-18歲 |  | \$500  | \$520  |

\*直接報初級、中級及高級訓練之新學員必需於第一堂進行測試，合格方可參加。

網球 Tennis

|     |             |   |   |          |             |                  |        |         |         |  |     |
|-----|-------------|---|---|----------|-------------|------------------|--------|---------|---------|--|-----|
| T1  | 青少年網球進階班    | 6 | 13,20,27/11 & 4,11,18/12<br>(6/11舊生補課),(25/12 停課)   | 一<br>Mon | 17:00-19:00 | 12               | 需經教練評核 | \$1,080 | \$1,180 | <br>合辦網球學院教練 | T1  |
| T2  | 青少年網球中班     | 8 | 8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12<br>(1/11 補課)          | 三<br>Wed | 17:00-19:00 | 16人<br>(低於4人不開班) | 10-17歲 | \$1,440 | \$1,540 |  | T2  |
| T3  | 兒童網球班       | 5 | 24/11 & 1,8,15,29/12<br>(17/11 舊生補課)                | 五<br>Fri | 17:00-19:00 |                  | 6-10歲  | \$900   | \$1,000 |  | T3  |
| T4  | 青少年網球初級班    | 5 | 24/11 & 1,8,15,29/12<br>(17/11 舊生補課)                | 五<br>Fri | 17:00-19:00 |                  | 10-17歲 | \$900   | \$1,000 |  | T4  |
| T5  | 兒童及青少年網球初級班 | 8 | 4,11,18/11 & 2*,9*,16,23,30/12<br>(25/11 停課)        | 六<br>Sat | 18:00-20:00 |                  | 6-17歲  | \$1,440 | \$1,540 |  | T5  |
| T7  | 兒童室內小型網球班   | 6 | 13,20,27/11 & 4,11,18/12<br>(6/11舊生補課),(25/12 停課)   | 一<br>Mon | 16:30-18:00 | 8                | 5-7歲   | \$900   | \$1,000 |  | T7  |
| T9  | 成人網球中班      | 8 | 8,15,22,29/11 & 6,13,20,27/12<br>(1/11補課)           | 三<br>Wed | 20:00-22:00 | 8                | 18-65歲 | \$2,720 | \$2,820 |  | T9  |
| T15 | 成人網球初班      | 5 | 20,27/11 & 4,11,18/12<br>(6 & 13/11舊生補課),(25/12 停課) | 一<br>Mon | 20:00-22:00 | 6                | 18歲以上  | \$1,700 | \$1,800 |  | T15 |
| T16 | NEW 成人網球初班  | 5 | 20,27/11 & 4,11,18/12<br>(6 & 13/11舊生補課),(25/12 停課) | 一<br>Mon | 21:00-23:00 | 6                | 18歲以上  | \$1,700 | \$1,800 |  | T16 |

籃球 Basketball

|     |           |   |                 |          |             |       |       |        |         |                 |         |
|-----|-----------|---|-----------------|----------|-------------|-------|-------|--------|---------|-----------------|---------|
| R5  | 幼童中階班     | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 三<br>Wed | 16:00-17:00 | 15    | 5-8歲  | \$900  | \$920   | 蔡駿賢教練           | R5      |
| R1  | 青少年班      | 5 | 1,8,15,22,29/11 |          | 17:00-19:00 |       | 20-23 | 12-17歲 | \$1,050 |                 | \$1,070 |
| R2  | 兒童中階班     | 4 | 3,10,17,24/11   | 五<br>Fri | 17:00-19:00 | 9-13歲 |       | \$840  | \$860   | 蔡駿賢教練 / 其他合資格教練 | R2      |
| R10 | 幼童初階班     | 4 | 5,12,19,26/11   | 日<br>Sun | 08:00-09:00 | 12    |       | 5-8歲   | \$720   | \$740           | 蔡駿賢教練   |
| R6  | 兒童初階班     | 4 | 5,12,19,26/11   |          | 13:00-15:00 | 20-23 | 9-13歲 | \$840  | \$860   | R6              |         |
| R3  | NEW 幼童高階班 | 4 | 5,12,19,26/11   |          | 15:00-16:45 | 15    | 5-8歲  | \$800  | \$820   | 蔡駿賢教練           |         |

\* 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

會員優先報名: 11/10/2023  
公開報名: 12/10/2023

## 訓練班 Courses

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

### 足球 Football

|     |              |   |                   |          |             |      |         |       |       |              |     |
|-----|--------------|---|-------------------|----------|-------------|------|---------|-------|-------|--------------|-----|
| FB2 | 星期五班恆常班      | 4 | 3,10,17 & 24/11   | 五<br>Fri | 17:00-18:30 | 先到先得 | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 | <br>香港足球總會教練 | FB2 |
| FB3 | 星期六恆常班上午班    | 4 | 4,11,18 & 25/11   | 六<br>Sat | 09:00-10:30 |      | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 |              | FB3 |
| FB1 | 星期六恆常班下午班    | 4 | 4,11,18 & 25/11   | 六<br>Sat | 16:30-18:00 |      | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 |              | FB1 |
| FB4 | New 星期三恆常下午班 | 5 | 1,8,15,22 & 29/11 | 三<br>Wed | 18:00-19:30 |      | 4-11歲以下 | \$700 | \$720 |              | FB4 |
| FB5 | 星期日恆常上午班     | 4 | 5,12,19 & 26/11   | 日<br>Sun | 9:00-10:30  |      | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 |              |     |
| FB6 | New 星期四恆常下午班 | 5 | 2,9,16,23 & 30/11 | 四<br>Thu | 18:00-19:30 |      | 4-11歲以下 | \$700 | \$720 |              |     |
| FB7 | 星期一至室內足球班    | 4 | 6,13,20 & 27/11   | 一<br>Mon | 16:30-17:45 |      | 只收5-8歲  | \$680 | \$700 |              | FB7 |

### 檯球 Rugby

|     |      |   |                   |          |             |              |        |       |       |            |     |
|-----|------|---|-------------------|----------|-------------|--------------|--------|-------|-------|------------|-----|
| RBM | 兒童班  | 5 | 1,8,15,22 & 29/11 | 三<br>Wed | 18:00-19:30 | 30人,最少10人才開班 | 4-11歲  | \$250 | \$270 | 香港檯球總會註冊教練 | RBM |
| RBY | 青少年班 | 5 | 1,8,15,22 & 29/11 | 三<br>Wed | 18:00-19:30 |              | 12-17歲 | \$250 | \$270 |            | RBY |

### 乒乓球 Table-Tennis

|      |     |     |                 |          |                 |    |       |             |             |                 |       |        |       |
|------|-----|-----|-----------------|----------|-----------------|----|-------|-------------|-------------|-----------------|-------|--------|-------|
| TT2  | 入門班 | 5   | 2,9,16,23,30/11 | 四<br>Thu | 17:00-19:00     | 20 | 5-17歲 | \$900       | \$920       | <br>中國香港乒乓球學校導師 | TT2   |        |       |
| TT10 |     | 4   | 4,11,18,25/11   | 六<br>Sat | 17:30-19:30     |    |       | \$720       | \$740       |                 | TT10  |        |       |
| TT7  | 幼童班 | 5   | 1,8,15,22,29/11 | 三<br>Wed | 09:00-10:00     | 6  | 3-7歲  | \$600       | \$620       |                 | TT7   |        |       |
| TT8  |     | 5   | 1,8,15,22,29/11 |          | 10:00-11:00     |    |       | \$600       | \$620       |                 | TT8   |        |       |
| TT11 |     | New | 5               |          | 1,8,15,22,29/11 |    |       | 14:00-15:00 | \$600       |                 | \$620 | TT11   |       |
| TT12 |     | New | 5               |          | 2,9,16,23,30/11 |    |       | 四<br>Thu    | 14:00-15:00 |                 | \$600 | \$620  | TT12  |
| TT13 |     | New | 4               |          | 6,13,20,27/10   |    |       | 一<br>Mon    | 09:00-11:00 |                 | 6     | 15-60歲 | \$960 |

### 器械健身 Fitness Exercise

|     |       |   |                            |                |                |    |        |            |       |        |       |     |
|-----|-------|---|----------------------------|----------------|----------------|----|--------|------------|-------|--------|-------|-----|
| F1  | 器械健身  | 8 | 3,7,10,14,17,21,24,28/11   | 二及五<br>Tue&Fri | 20:30-21:30    | 20 | 16歲或以上 | \$240      | \$260 | 宋國文    | F1    |     |
| F2  |       | 9 | 2,7,9,14,16,21,23,28,30/11 | 一及四<br>Tue&Thu | 14:30-15:30    |    |        | \$270      | \$290 |        | F2    |     |
| F3  |       | 4 | 5,12,19,26/11              | 日<br>Sun       | 10:30-11:30    |    |        | \$160      | \$180 |        | F3    |     |
| F11 | 婦女健身班 | 9 | 2,7,9,14,16,21,23,28,30/11 | 二及四<br>Tue&Thu | 9:00-10:30     | 20 | 16歲或以上 | \$120      | \$140 | 郝靜英    | F11   |     |
| F12 |       | 9 | 2,7,9,14,16,21,23,28,30/11 | 10:30-12:00    | \$120          |    |        | \$140      | F12   |        |       |     |
| F13 | 清晨健身班 | 8 | 3,6,10,13,17,20,24,27/11   | 一及五<br>Mon&Fri | 9:00-10:30     | 20 | 16歲或以上 | \$120      | \$140 | 本會健身導師 | F13   |     |
| F14 |       | 8 | 3,6,10,13,17,20,24,27/11   |                | 10:30-12:00    |    |        | \$120      | \$140 |        | F14   |     |
| F15 |       | 9 | 1,4,8,11,15,18,22,25,29/11 |                | 三及六<br>Wed&Sat |    |        | 9:00-10:30 | \$120 |        | \$140 | F15 |
| F16 |       | 9 | 1,4,8,11,15,18,22,25,29/11 |                | 10:30-12:00    |    |        | \$120      | \$140 |        | F16   |     |

### 跆拳道 Taekwondo

|     |      |   |               |          |             |    |       |       |       |                |     |
|-----|------|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|----------------|-----|
| TK1 | 兒童班  | 4 | 3,10,17,24/11 | 五<br>Fri | 19:00-20:30 | 50 | 6-13歲 | \$200 | \$220 | <br>香港跆拳道正道館教練 | TK1 |
| TK2 | 成人班  | 4 | 3,10,17,24/11 |          | 20:30-22:00 |    | \$200 | \$220 | TK2   |                |     |
| TK3 | 跆拳道班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 日<br>Sun | 09:30-11:00 | 20 | 6歲或以上 | \$200 | \$220 | TK3            |     |

### 空手道 Karate

|     |         |   |               |          |             |    |           |             |       |            |       |
|-----|---------|---|---------------|----------|-------------|----|-----------|-------------|-------|------------|-------|
| KO1 | 基礎班     | 4 | 5,12,19,26/11 | 日<br>Sun | 11:00-12:30 | 25 | 5歲或以上     | \$400       | \$420 | 沖繩剛柔流空手道協會 | KO1   |
| KO2 | 幼兒班/搏擊班 | 4 | 5,12,19,26/11 |          | 13:00-14:30 |    | 3-5歲/5歲以上 | \$400       | \$420 |            | KO2   |
| KO3 | 形班      | 4 | 5,12,19,26/11 |          | 15:30-17:00 |    | \$400     | \$420       | KO3   |            |       |
| KO4 | 入門班     | 4 | 5,12,19,26/11 | 六<br>Sat | 09:30-11:00 | 25 | 5歲或以上     | \$400       | \$420 |            | KO4   |
| KO5 |         | 4 | 4,11,18,25/11 |          | 15:30-17:00 |    |           | \$400       | \$420 |            | KO5   |
| KO6 |         | 4 | 7,14,21,28/11 |          | 一<br>Tue    |    |           | 19:00-20:30 | \$400 |            | \$420 |

### 武術 Wushu

|     |    |   |               |          |             |    |       |       |       |              |     |
|-----|----|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|--------------|-----|
| WS1 | 初班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 日<br>Sun | 17:00-18:00 | 20 | 4歲或以上 | \$500 | \$520 | 中國武術海外訓練學院導師 | WS1 |
| WS2 | 高班 | 4 | 5,12,19,26/11 |          | 18:00-19:00 |    |       | \$500 | \$520 |              | WS2 |

### 白眉功夫 Pak Mei Kung Fu

|     |      |   |               |          |             |    |       |       |       |       |     |
|-----|------|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|
| WS5 | 白眉拳班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 一<br>Mon | 20:00-21:30 | 20 | 6歲或以上 | \$360 | \$380 | 嚴少強師傅 | WS5 |
|-----|------|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|

### 詠春 Wing Chun

|    |       |   |               |          |             |    |             |       |       |           |       |
|----|-------|---|---------------|----------|-------------|----|-------------|-------|-------|-----------|-------|
| W1 | 成人詠春班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 一<br>Mon | 20:00-21:30 | 30 | 16歲或以上      | \$500 | \$520 | 詠春梁錦棠國術中心 | W1    |
| W2 | 兒童詠春班 | 4 | 4,11,18,25/11 |          | 六<br>Sat    |    | 11:30-13:00 | 6-15歲 | \$600 |           | \$620 |

\* 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 Courses

會員優先報名：11/10/2023

公開報名：12/10/2023

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

### 花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping

|     |            |   |               |          |             |    |       |       |       |                  |     |
|-----|------------|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|------------------|-----|
| RS1 | 花式跳繩 (初階班) | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 17:00-18:00 | 18 | 5-12歲 | \$460 | \$480 | 中國香港跳繩<br>體育聯合教練 | RS1 |
| RS2 | 花式跳繩 (興趣班) | 4 | 4,11,18,25/11 |          | 14:00-15:00 |    |       | \$460 | \$480 |                  | RS2 |

### 競技體操 Artistic Gymnastics

|     |   |   |                 |               |                 |             |       |       |             |        |                       |       |
|-----|---|---|-----------------|---------------|-----------------|-------------|-------|-------|-------------|--------|-----------------------|-------|
| G1  |   | 4 | 7,14,21,28/11   | 二<br>Tue      | 15:00-16:30     | 25          | 3-5歲  | \$720 | \$740       |        | G1                    |       |
| G2  |   | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 四<br>Thu      | 15:00-16:30     |             |       | \$900 | \$920       |        | G2                    |       |
| G3  |   | 4 | 3,10,17,24/11   | 五<br>Fri      | 14:00-15:30     |             |       | \$720 | \$740       |        | G3                    |       |
| G8  |   | 4 | 4,11,18,25/11   | 六<br>Sat      | 15:00-16:30     |             |       | \$720 | \$740       |        | G8                    |       |
| G4  |   | 4 | 4,11,18,25/11   | 六<br>Sat      | 09:00-10:30     | 25          | \$720 | \$740 | G4          |        |                       |       |
| G9  |   |   | 4               | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat        | 16:30-18:00 | 16    | 5歲或以上 | \$720       | \$740  | Smartie Sport Company | G9    |
| G5  |   |   | 4               | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue        | 16:30-18:00 | 25    | 5歲或以上 | \$720       | \$740  |                       | G5    |
| G6  |   |   | 4               | 3,10,17,24/11 | 五<br>Fri        | 15:30-17:00 |       |       | \$720       | \$740  |                       | G6    |
| G7  |   |   | 4               | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat        | 10:30-12:00 |       |       | \$720       | \$740  |                       | G7    |
| G10 |   |   |                 | 5             | 2,9,16,23,30/11 | 四<br>Thu    |       |       | 16:30-18:00 | 導師指定學員 |                       | \$900 |
| G11 | 4 |   |                 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat        | 16:30-18:00 | \$720 | \$740 | G11         |        |                       |       |

\* 學滿3個月需穿體操衣上課。(如需購買可向教練查詢)

\* 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)

### 彈網 Trampoline

|    |  |   |               |          |             |       |       |       |       |    |       |    |
|----|--|---|---------------|----------|-------------|-------|-------|-------|-------|----|-------|----|
| E8 |  | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 15:30-17:00 | 18    | 5歲或以上 | \$720 | \$740 |    | E8    |    |
| E1 |  | 4 | 7,14,21,28/11 |          | 17:00-18:30 |       |       | 20    | \$720 |    | \$740 | E1 |
| E2 |  | 4 | 7,14,21,28/11 |          | 18:30-20:00 |       |       | 18    | \$720 |    | \$740 | E2 |
| E3 |  | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 09:00-10:30 | \$720 | \$740 |       | E3    |    |       |    |
| E4 |  | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 10:30-12:00 | \$720 | \$740 |       | E4    |    |       |    |
| E5 |  | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 15:00-16:30 | \$720 | \$740 |       | E5    |    |       |    |
| E6 |  | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat | 16:30-18:00 | 15    | 3歲或以上 | \$720 | \$740 | E6 |       |    |

### 成人彈網 Adult Trampoline

|    |     |   |               |          |             |    |        |       |       |                       |    |
|----|-----|---|---------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----------------------|----|
| E7 | 成人班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 18:00-20:00 | 12 | 18歲或以上 | \$960 | \$980 | Smartie Sport Company | E7 |
|----|-----|---|---------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----------------------|----|

### 精英班 Elite Gymnastics

|       |        |   |               |          |             |    |        |       |     |                       |       |
|-------|--------|---|---------------|----------|-------------|----|--------|-------|-----|-----------------------|-------|
| TPSA1 | 男子精英體操 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 18:00-20:00 | 20 | 導師指定學員 | \$880 | --- | Smartie Sport Company | TPSA1 |
| TPSA2 | 女子精英體操 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 18:00-20:00 |    |        | \$880 | --- |                       | TPSA2 |

### 精英班 Elite Trampoline

|        |      |   |               |          |             |    |        |       |     |                       |        |
|--------|------|---|---------------|----------|-------------|----|--------|-------|-----|-----------------------|--------|
| TPSA 4 | 精英彈網 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 18:00-20:00 | 18 | 導師指定學員 | \$880 | --- | Smartie Sport Company | TPSA 4 |
| TPSA 6 |      | 4 | 4,11,18,25/11 | 六<br>Sat |             |    |        | \$880 | --- |                       | TPSA 6 |

### 足毽 Shuttlecock

|      |     |   |               |          |             |    |       |       |       |       |      |
|------|-----|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|------|
| SHC1 | 初階班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>Tue | 20:00-21:00 | 24 | 6歲或以上 | \$300 | \$320 | 翹昇體育會 | SHC1 |
| SHC2 |     | 4 | 7,14,21,28/11 | 二<br>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。



# 大埔體育會

## 訓練班 Courses

會員優先報名：11/10/2023  
公開報名：12/10/2023

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 | 單堂 Single Lesson | 導師 Instructor | 編號 Code |     |      |
|----------------|------------------|-----------------|----------------------------|-------------|-------------|----------|--------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------|-----|------|
| <b>瑜伽 Yoga</b> |                  |                 |                            |             |             |          |        |           |                |                  |               |         |     |      |
| Y5             | 瑜伽 Yoga          | 3               | 6,20,27/11 (13/11停課)       | 一 Mon       | 08:00-09:00 | 25       | 12歲或以上 | \$210     | \$230          | \$110            | 李玉芳           | Y5      |     |      |
| Y6             | 瑜伽 Yoga          | 3               | 6,20,27/11 (13/11停課)       |             | 09:00-10:30 |          |        | \$225     | \$245          | ---              |               |         |     | 李玉芳  |
| Y28            | Slim Yoga 瘦身瑜珈   | 4               | 6,13,20,27/11              | 一 Mon       | 09:30-10:30 | 20       |        | \$400     | \$420          | \$120            |               | 劉小琴     | Y28 |      |
| Y10            | 瑜伽 Yoga          | 4               | 6,13,20,27/11              |             | 17:30-18:30 |          |        | \$260     | \$280          | ---              |               |         |     | 蔡月蘭  |
| Y11            |                  | 4               | 6,13,20,27/11              | 18:30-20:00 | \$400       | \$420    |        | ---       |                |                  |               | 蔡月蘭     | Y11 |      |
| Y19            |                  | 4               | 7,14,21,28/11              | 二 Tue       | 09:00-10:30 | \$360    |        | \$380     | \$120          |                  |               |         | 洪梅  | Y19  |
| Y17            |                  | 4               | 7,14,21,28/11              |             | 10:30-12:00 | \$360    |        | \$380     | \$120          |                  |               |         | 洪梅  | Y17  |
| Y14            | NEW 瑜伽 Yoga      | 4               | 1,15,22,29/11 (8/11停課)     | 三 Wed       | 10:30-12:00 | 25       |        | \$300     | \$320          | \$130            |               | 李玉芳     | Y14 |      |
| Y7             | 5                | 1,8,15,22,29/11 | 18:30-20:00                |             | \$500       |          |        | \$520     | ---            |                  |               |         |     | 蔡月蘭  |
| Y8             | 5                | 1,8,15,22,29/11 |                            |             | 20:00-21:30 | 20       |        | \$500     | \$520          | ---              |               |         | 蔡月蘭 | Y8   |
| Y1             | 瑜伽 Yoga          | 9               | 1,3,8,10,15,17,22,24,29/11 | 三及五 Wed&Fri | 08:00-09:00 | 25       | \$450  | \$470     | \$70           |                  |               | 歐陽麗娟    | Y1  |      |
| Y2             |                  | 9               | 1,3,8,10,15,17,22,24,29/11 |             | 09:00-10:30 |          | \$540  | \$560     | \$80           |                  |               |         |     | 歐陽麗娟 |
| Y13            |                  | 4               | 3,10,17,24/11              | 五 Fri       | 10:30-12:00 | \$360    | \$380  | \$120     |                |                  |               | 洪梅      | Y13 |      |
| Y23            | My Ring Yoga 瑜珈環 | 5               | 2,9,16,23,30/11            | 四 Thu       | 09:30-10:30 | 20       | \$500  | \$520     | \$120          |                  |               | 劉小琴     | Y23 |      |
| Y24            | Wheel Yoga 瑜珈輪   | 5               | 2,9,16,23,30/11            |             | 11:00-12:00 |          | \$600  | \$620     | \$140          |                  |               |         | 劉小琴 | Y24  |
| Y25            | Slim Yoga 瘦身瑜珈   | 5               | 2,9,16,23,30/11            |             | 20:30-21:30 |          | \$500  | \$520     | \$120          |                  |               |         | 劉小琴 | Y25  |
| Y21            | 瑜伽 Yoga          | 4               | 9,16,23,30/11 (2/11停課)     |             | 10:30-12:00 | 28       | \$360  | \$380     | \$120          |                  |               | 洪梅      | Y21 |      |
| Y26            | Slim Yoga 瘦身瑜珈   | 4               | 3,10,17,24/11              | 五 Fri       | 19:30-20:30 | 20       | \$400  | \$420     | \$120          |                  |               | 劉小琴     | Y26 |      |
| Y27            | Wheel Yoga 瑜珈輪   | 4               | 3,10,17,24/11              |             | 20:30-21:30 |          | \$480  | \$500     | \$140          |                  |               |         | 劉小琴 | Y27  |
| Y15            | 瑜伽 Yoga          | 4               | 4,11,18,25/11              | 六 Sat       | 14:00-15:30 | 28       | \$400  | \$420     | \$135          |                  |               | 洪梅      | Y15 |      |

\*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。

| <b>普拉提 Pilates</b> |      |   |               |       |             |    |       |       |       |       |     |     |
|--------------------|------|---|---------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| PY3                | 基礎初班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 二 Tue | 19:00-21:00 | 15 | 12歲以上 | \$480 | \$500 | \$150 | 李夏妹 | PY3 |

| <b>伸展運動 Stretching Exercises</b> |     |   |                 |       |             |       |       |       |       |       |     |     |
|----------------------------------|-----|---|-----------------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| SE4                              | 基礎班 | 4 | 7,14,21,28/11   | 二 Tue | 09:00-10:30 | 20    | 12歲以上 | \$400 | \$420 | \$130 | 陳麗娟 | SE4 |
| SE7                              | 進階班 | 4 | 7,14,21,28/11   |       | 10:30-12:00 |       |       | \$400 | \$420 | \$130 |     | SE7 |
| SE8                              | 基礎班 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 四 Thu | 15:00-16:30 | \$500 |       | \$520 | \$130 | SE8   |     |     |

| <b>游泳 Swimming :</b> |     |    |                         |       |             |         |         |         |         |  |           |       |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-------|-------------|---------|---------|---------|---------|--|-----------|-------|
| STP21                | 恆常班 | 16 | 10/11-01/3/24 (09/2 停課) | 五 Fri | 20:00-21:00 | 30      | 3歲或以上   | \$2,592 | \$2,612 |  | 史丹福游泳學校導師 | STP21 |
| STP1                 | 恆常班 | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) | 六 Sat | 11:30-12:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP1  |
| STP2                 |     | 0  | 取消                      |       | 12:30-13:30 |         |         | \$0     | \$0     |  |           | STP2  |
| STP3                 |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 13:30-14:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP3  |
| STP4                 |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 14:30-15:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP4  |
| STP5                 |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 15:30-16:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP5  |
| STP6                 |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 17:30-18:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP6  |
| STP11                | 恆常班 | 16 | 12/11-03/3/24 (11/2 停課) | 日 Sun | 08:30-09:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP11 |
| STP13                |     | 16 | 12/11-03/3/24 (11/2 停課) |       | 13:30-14:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP13 |
| STP14                |     | 16 | 12/11-03/3/24 (11/2 停課) |       | 14:30-15:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP14 |
| STP15                |     | 16 | 12/11-03/3/24 (11/2 停課) |       | 15:30-16:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP15 |
| STP16                |     | 16 | 12/11-03/3/24 (11/2 停課) |       | 16:30-17:30 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP16 |
| STP37                | 恆常班 | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) | 六 Sat | 13:00-14:00 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP37 |
| STP38                |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 14:00-15:00 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP38 |
| STP39                |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 15:00-16:00 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP39 |
| STP40                |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 16:00-17:00 |         |         | \$2,592 | \$2,612 |  |           | STP40 |
| STP41                |     | 16 | 11/11-02/3/24 (10/2 停課) |       | 17:00-18:00 | \$2,592 | \$2,612 |         | STP41   |  |           |       |

**重要事項: 1) 開班前4天, 不接受報名。2) 留意各班的上課地點。** 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 Courses

| 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 |
|--------------------------|-------------|-----------|---------------|--------|-------------|----------|--------|-----------|----------------|---------------|---------|
| <b>中國舞 Chinese Dance</b> |             |           |               |        |             |          |        |           |                |               |         |
| C6                       | Grade 8     | 4         | 4,11,18,25/11 | 六 Sat  | 10:00-11:30 | 30       | 10歲或以上 | \$480     | \$500          | 李凝姿           | C6      |
| C1                       | Grade 3     | 4         | 4,11,18,25/11 |        | 11:30-12:30 |          | 5歲或以上  | \$440     | \$460          |               | C1      |

|                        |       |   |               |       |             |    |       |       |       |          |    |
|------------------------|-------|---|---------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|----------|----|
| <b>拉丁舞 Latin Dance</b> |       |   |               |       |             |    |       |       |       |          |    |
| L1                     | 青少年中班 | 4 | 3,10,17,24/11 | 五 Fri | 16:00-17:30 | 20 | 6-10歲 | \$480 | \$500 | 飛躍舞蹈學院導師 | L1 |
| L6                     | 初班    | 4 | 4,11,18,25/11 | 六 Sat | 12:30-13:30 |    | 5-8歲  | \$400 | \$420 |          | L6 |

|                           |               |   |       |       |             |    |         |     |      |     |    |
|---------------------------|---------------|---|-------|-------|-------------|----|---------|-----|------|-----|----|
| <b>舞蹈技巧班 Dance Skills</b> |               |   |       |       |             |    |         |     |      |     |    |
| S4                        | 兒童爵士舞初班       | 0 | 11月停課 | 日 Sun | 08:30-9:30  | 20 | 3-5歲    | \$0 | \$20 | 鍾家欣 | S4 |
| S5                        | 兒童爵士舞中班       | 0 | 11月停課 |       | 10:00-11:00 |    | 5-7歲    | \$0 | \$20 |     | S5 |
| S6                        | 幼兒舞蹈班         | 0 | 11月停課 | 四 Thu | 10:15-11:15 | 20 | 3-5歲    | \$0 | \$20 |     | S6 |
| S7                        | 舞蹈 Play Group | 0 | 11月停課 |       | 11:15-12:00 | 6  | 18個月-3歲 | \$0 | \$20 |     | S7 |
| S8                        | 幼兒舞蹈班         | 0 | 11月停課 |       | 17:30-18:30 | 20 | 3-5歲    | \$0 | \$20 |     | S8 |
| S9                        | 成人古風古典舞班      | 0 | 11月停課 |       | 20:00-21:30 | 20 | 15歲或以上  | \$0 | \$20 |     | S9 |

|                       |    |   |                               |       |             |    |        |       |       |     |    |
|-----------------------|----|---|-------------------------------|-------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|
| <b>排排舞 Line Dance</b> |    |   |                               |       |             |    |        |       |       |     |    |
| P1                    | 高班 | 4 | 7,14,21,28/11                 | 二 Tue | 11:00-12:30 | 25 | 12歲或以上 | \$300 | \$320 | 何雪華 | P1 |
| P2                    | 中班 | 5 | 2,9,16,23,30/11               | 四 Thu | 11:00-12:30 |    |        | \$375 | \$395 |     | P2 |
| P3                    | 初班 | 3 | 13,20,27/11 (6/11舊生因9/10颱風補課) | 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。

|                          |  |   |                               |       |             |    |        |       |       |     |     |
|--------------------------|--|---|-------------------------------|-------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|-----|
| <b>健體舞 Aerobic Dance</b> |  |   |                               |       |             |    |        |       |       |     |     |
| A10                      |  | 4 | 6,13,20,27/11                 | 一 Mon | 09:00-10:00 | 25 | 12歲或以上 | \$200 | \$220 | 何雪華 | A10 |
| A2                       |  | 3 | 13,20,27/11 (6/11舊生因9/10颱風補課) |       | 10:00-11:00 |    |        | \$150 | \$170 |     | A2  |
| A13                      |  | 4 | 7,14,21,28/11                 | 二 Tue | 09:00-10:00 |    |        | \$200 | \$220 |     | A13 |
| A14                      |  | 4 | 7,14,21,28/11                 |       | 10:00-11:00 |    |        | \$200 | \$220 |     | A14 |
| A1                       |  | 5 | 2,9,16,23,30/11               | 四 Thu | 09:00-10:00 |    |        | \$250 | \$270 |     | A1  |
| A3                       |  | 5 | 2,9,16,23,30/11               |       | 10:00-11:00 |    |        | \$250 | \$270 |     | A3  |

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。

|  |     |           |   |                 |       |             |    |                            |         |         |          |     |
|--|-----|-----------|---|-----------------|-------|-------------|----|----------------------------|---------|---------|----------|-----|
| <b>Steam電競賽車課程 Steam eSports Racing Course</b> |     |           |   |                 |       |             |    |                            |         |         |          |     |
| ER1  | New | 基礎認知班     | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 三 Wed | 20:30-22:00 | 40 | 12歲或以上<br>(參加者身高需要至少140cm) | \$500   | \$520   | 香港賽車學校導師 | ER1 |
| ER2  |     | Steam賽車課程 | 5 | 1,8,15,22,29/11 |       | 18:30-20:00 | 6  |                            | \$1,500 | \$1,520 |          | ER2 |

|  |  |     |   |                 |       |             |   |        |         |         |          |     |
|--|--|-----|---|-----------------|-------|-------------|---|--------|---------|---------|----------|-----|
| <b>小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course</b> |  |     |   |                 |       |             |   |        |         |         |          |     |
| EF1  |  | 兒童班 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 三 Wed | 18:30-20:00 | 8 | 9歲-12歲 | \$1,690 | \$1,710 | 航飛有限公司導師 | EF1 |

\* 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 Courses

會員優先報名：11/10/2023  
公開報名：12/10/2023

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<br>Code  | 活動名稱<br>Course       | 時間<br>Time      | 星期<br>Day | 會員<br>Member                                     | 非會員<br>Non Member                                | 名額<br>Quota | 資格<br>Age      | 導師<br>Instructor  |
|---|----------------------|-----------------|-----------|--|--|-------------|----------------|---|
| <b>芭蕾舞 Ballet</b>   |                      |                 |           |  |  |             |                |   |
| B1  | Beginners            | 15:15-16:00     | Fri (五)   | \$600  | \$620  |             | Age 3 or above |   |
| B2  |                      | 09:15-10:00     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B3  |                      | 16:00-16:45     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B4  | Pre-school (Level 2) | B4a 17:00-17:45 | Tue (二)   | \$600(1星期1堂)<br>\$1,170(1星期2堂)                   | \$620(1星期1堂)<br>\$1,190(1星期2堂)                   |             | Age 4 or above |   |
|   |                      | B4b 15:15-16:00 | Fri (五)   |  |  |             |                |   |
| B5  | Pre - Primary        | B5a 17:00-17:45 | Tue (二)   | \$630(1星期1堂)<br>\$1,200(1星期2堂)                   | \$650(1星期1堂)<br>\$1,220(1星期2堂)                   |             | Age 5 or above |   |
|   |                      | B5b 12:15-13:00 | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | B5c 16:45-17:30 | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B6  | Primary              | B6a 16:00-17:00 | Tue (二)   | \$660(1星期1堂)<br>\$1,230(1星期2堂)                   | \$680(1星期1堂)<br>\$1,250(1星期2堂)                   |             | Age 6 or above |    |
|   |                      | B6b 16:00-17:00 | Fri (五)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | B6c 10:00-11:00 | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | B6e 10:15-11:15 | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| B7  | Grade 1              | B7b 16:00-17:00 | Thu (四)   | \$690(1星期1堂)<br>\$1,260(1星期2堂)                   | \$710(1星期1堂)<br>\$1,280(1星期2堂)                   |             |                |   |
|   |                      | B7c 13:00-14:00 | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | B7d 11:15-12:15 | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| B8  | Grade 2              | 18:00-19:00     | Tue (二)   | \$720(1星期1堂)<br>\$1,290(1星期2堂)                   | \$740(1星期1堂)<br>\$1,310(1星期2堂)                   |             |                |   |
|   |                      | 14:00-15:00     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B9  | Grade 3              | 17:00-18:00     | Fri (五)   | \$750(1星期1堂)<br>\$1,320(1星期2堂)                   | \$770(1星期1堂)<br>\$1,340(1星期2堂)                   |             |                |  |
|   |                      | 15:00-16:00     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | 14:00-15:00     | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| B10   | Grade 4              | 17:00-18:00     | Thu (四)   | \$750(1星期1堂)<br>\$1,320(1星期2堂)                   | \$770(1星期1堂)<br>\$1,340(1星期2堂)                   |             |                |   |
|   |                      | 11:00-12:00     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | 15:00-16:00     | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| B11   | Grade 5              | 18:00-19:00     | Fri (五)   | \$750(1星期1堂)<br>\$1,320(1星期2堂)                   | \$770(1星期1堂)<br>\$1,340(1星期2堂)                   |             |                |   |
|   |                      | 17:30-18:30     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | 13:00-14:00     | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| B12   | Grade 6              | 18:00-19:00     | Thu (四)   | \$880(1星期1堂)<br>\$1,540(1星期2堂)<br>\$2,080(1星期3堂) | \$900(1星期1堂)<br>\$1,560(1星期2堂)<br>\$2,100(1星期3堂) |             |                |   |
|   |                      | 19:00-20:15     | Fri (五)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | 12:00-13:00     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B13   | Majors 1             | 19:00-20:15     | Tue (二)   | \$880(1星期1堂)<br>\$1,540(1星期2堂)<br>\$2,080(1星期3堂) | \$900(1星期1堂)<br>\$1,560(1星期2堂)<br>\$2,100(1星期3堂) |             |                |   |
|   |                      | 19:00-20:15     | Fri (五)   |  |  |             |                |   |
|   |                      | 18:30-19:45     | Sat (六)   |  |  |             |                |   |
| B14   | Majors 2             | 19:00-20:15     | Thu (四)   | \$880(1星期1堂)<br>\$1,540(1星期2堂)                   | \$900(1星期1堂)<br>\$1,560(1星期2堂)                   |             |                |   |
|   |                      | 09:00-10:15     | Sun (日)   |  |  |             |                |   |
| <small>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。<br/> * 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。<br/> * 請於報名前參閱訓練班注意事項。</small> |                      |                 |           |  |  |             |                |   |