

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>												
ABA12	暑期羽毛球班	6	16,23,30/7 & 6,13,20/8	二 Tue	09:00-10:00	16	6-10歲 (初小)	\$900	\$920	官惠慈/王俊迪	ABA12	
ABA13					10:00-11:00			\$900	\$920		ABA13	
ABA14					11:00-13:00			\$1,200	\$1,220		ABA14	
ABA15		6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	四 Thu	09:00-10:00		11-16歲 (高小/初中)	\$900	\$920		ABA15	
ABA16					10:00-11:00			\$900	\$920		ABA16	
ABA17					11:00-13:00			\$1,200	\$1,220		ABA17	
ABA18	8	16,18,23,25,30/7 & 1,6,8/8	二及四 Tue&Thu	13:00-15:00	指定學員	\$1,600	\$1,620	ABA18				
BA2	青少年及成人班	4	8,15,22,29/7 (1/7停課)	一 Mon	18:00-20:00	16	9歲或以上	\$520	\$540	官惠慈/王俊迪	BA2	
BA4		4	5,12,19,26/7	五 Fri	11:00-13:00		12歲或以上	\$420	\$440		余自明	BA4
BA10		4	4,11,18,25/7	四 Thu	20:00-22:00		13歲或以上	\$620	\$640			BA10

<b>羽毛球種籽計劃</b>											
BAS01A	入門訓練	4	6,13,20,27/7	六 Sat	12:00-13:00	28	5-18歲	\$380	\$400	香港羽毛球總會註冊教練	BAS01A
BAS02A	初級訓練	4	6,13,20,27/7		13:00-15:00		9-18歲	\$500	\$520		BAS02A
BAS03A	中級訓練	4	6,13,20,27/7		10:00-12:00		12歲以上	\$540	\$560		BAS03A
BAS01B	入門訓練	4	7,14,21,28/7	日 Sun	10:00-11:00	28	5-18歲	\$380	\$400		BAS01B
BAS01C		4	7,14,21,28/7		09:00-10:00		5-18歲	\$380	\$400		BAS01C
BAS02B	初級訓練	4	7,14,21,28/7		11:00-13:00	28	9-18歲	\$500	\$520		BAS02B

\* 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。

<b>網球 Tennis</b>											
T1	青少年網球進階班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$800	\$850	合辦網球學院教練	T1
		4	5,12,19,26/8					\$800	\$850		T1
T2	青少年網球班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	17:00-19:00	12	10-17歲	\$1,000	\$1,050		T2
		4	7,14,21,28/8					\$800	\$850		T2
T3	兒童網球班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	18:00-20:00	12	6-10歲	\$800	\$850		T3
		5	2,9,16,23,30/8		18:00-19:00			\$500	\$550		T3
T4	青少年網球初級班		7-8月停課	五 Fri	17:00-19:00	12	10-17歲	\$0	\$50	T4	
T5	兒童及青少年網球初級班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$800	\$850	T5	
		5	3,10,17,24,31/8					\$1,000	\$1,050	T5	
T7	兒童室內小型網球班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$600	\$650	T7	
		4	5,12,19,26/8					\$600	\$650	T7	
T9	成人進階班	4	3,10,17,24/7	三 Wed	20:00-22:00	8	18-65歲	\$1,360	\$1,410	T9	
		4	7,14,21,28/8					\$1,360	\$1,410	T9	
T15	成人網球班		本月停課	一 Mon	20:00-22:00	8	18歲以上	\$0	\$50	T15	
		4	5,12,22,29/8		21:00-23:00			\$1,360	\$1,410	T15	
T16	成人網球班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	21:00-23:00	8	18歲以上	\$1,360	\$1,410	T16	
		4	5,12,22,29/8					\$1,360	\$1,410	T16	
AT22	暑期網球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	10:00-12:00	16人 (低於4人不開班)	5-9歲	\$800	\$900	AT22	
AT9	暑期室內網球班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	13:00-15:00		5-9歲	\$1,050	\$1,150	AT9	
AT10	暑期室內網球班	7	18,24/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	13:00-15:00		5-9歲	\$1,050	\$1,150	AT10	

<b>籃球 Basketball</b>											
R5	幼童中階班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	16:00-17:00	15	5-8歲	\$900	\$920	蔡駿賢教練	R5
R1	青少年班	5	3,10,17,24,31/7		17:00-19:00		12-17歲	\$1,050	\$1,070		R1
R2	兒童中階班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	17:00-19:00	20-23	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	7,14,21,28/7	日 Sun	08:00-09:00		12	5-8歲	\$720		\$740
R6	兒童初階班	4	7,14,21,28/7		13:00-15:00	20-23	9-13歲	\$840	\$860	R6	
R3	幼童高階班	4	7,14,21,28/7		15:00-16:45	15	5-8歲	\$800	\$820	蔡駿賢教練	R3
AR6	暑期籃球班	7	15,17,22,24,29,31/7 & 5/8	一及三 Mon&Wed	13:00-15:00	20	9-13歲	\$1,680	\$1,700	蔡駿賢教練 / 其他合資格教練	AR6
AR7		7			15:00-16:00	12	5-8歲	\$1,470	\$1,490		AR7
AR8		7	7,12,14,19,21,26,28/8		13:00-15:00	20	9-13歲	\$1,680	\$1,700		AR8
AR9		7			15:00-16:00	12	5-8歲	\$1,470	\$1,490		AR9
AR10		7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8		三 Wed	11:00-13:00	20	9-13歲	\$1,680		\$1,700

\* 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

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
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

足球 Football

FB2	星期五班恆常班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$560	\$580	 香港足球總會教練	FB2
FB3	星期六恆常班上午班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$560	\$580		FB1
FB4	NEW 星期三恆常下午班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	18:00-19:30		3-12歲以下	\$700	\$720		FB4
FB5	星期日恆常上午班	4	7,14,21,28/7	日 Sun	9:00-10:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB5
FB6	NEW 星期四恆常下午班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	18:00-19:30		3-12歲以下	\$560	\$580		FB6
FB7	星期一室內足球班	4	8,15,22,29/7	一 Mon	16:30-17:45		只收3-8歲	\$680	\$700		FB7
AFB14A	暑期室內足球班	3	15,22,29/7	一 Mon	9:15-10:30		只收3-8歲	\$510	\$530		AFB14A
AFB14B	暑期室內足球班	3	15,22,29/7	一 Mon	10:45-12:00		只收3-8歲	\$510	\$530		AFB14B
AFB14C	暑期室內足球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	9:15-10:30		只收3-8歲	\$680	\$700		AFB14C
AFB14D	暑期室內足球班	4	5,12,19,26/8	一 Mon	10:45-12:00		只收3-8歲	\$680	\$700		AFB14D

欖球 Rugby

RBM	兒童班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	18:00-19:30	30人,最少10人才開班	4-11歲	\$250	\$270	香港欖球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	18:00-19:30		12-17歲	\$250	\$270		RBY

乒乓球 Table-Tennis

TT2	入門班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	17:00-19:00	20	5-17歲	\$720	\$740	中國香港乒乓球學校導師	TT2
TT10		4	6,13,20,27/7	六 Sat	17:30-19:30			\$720	\$740		TT10
TT12	幼童班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	15:00-16:00	6	3-7歲	\$480	\$500		TT12
ATT12	暑期乒乓球初階及進階班	14	16,18,23,25,30/7 & 1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu	15:00-17:00	16	5-17歲	\$2,520	\$2,540		中國香港乒乓球學校導師
ATT13		7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue				\$1,260	\$1,280	ATT13	
ATT14		7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu				\$1,260	\$1,280	ATT14	
ATT15		14	17,19,24,26,31/7 & 2,7,9,14,16,21,23,28,30/8	三及五 Wed&Fri	09:00-11:00			\$2,520	\$2,540	ATT15	
ATT16		7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	三 Wed				\$1,260	\$1,280	ATT16	
ATT17		7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri				\$1,260	\$1,280	ATT17	
ATT18		9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	二及四 Tue&Thu				15:00-17:00	\$1,620	\$1,640	
ATT19	4	6,13,20,27/8	二 Tue	\$720	\$740	ATT19					
ATT20	5	1,8,15,22,29/8	四 Thu	\$900	\$920	ATT20					
ATT21	4	7,14,21,28/8	三 Wed	\$720	\$740	ATT21					
ATT22	5	2,9,16,23,30/8	五 Fri	\$900	\$920	ATT22					

器械健體 Fitness Exercise

F1		器械健體	9	2,5,9,12,16,19,23,26,30/7	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2		9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	\$270			\$290	F2		
F3		4	7,14,21,28/7	日 Sun	10:30-11:30	\$160			\$180	F3		
F11		清晨健體班	9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	郝靜英	F11
F12		婦女健體班	9	2,4,9,11,16,18,23,25,30/7	二及四 Tue&Thu	10:30-12:00			\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班		8	5,8,12,15,19,22,26,29/7 (1/7停課)	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140	本會健身導師	F13
F14			8	5,8,12,15,19,22,26,29/7 (1/7停課)	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00			\$120	\$140		F14
F15			9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/7	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30			\$120	\$140		F15
F16			9	3,6,10,13,17,20,24,27,31/7	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00			\$120	\$140		F16

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$200	\$220		TK1
TK2	成人班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	20:30-22:00		14歲或以上	\$200	\$220		TK2
TK3	跆拳道班	4	7,14,21,28/7	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$200	\$220	香港跆拳道正道館教練	TK3

空手道 Karate

KO1	基礎班	4	7,14,21,28/7	日 Sun	11:00-12:30	25	5歲或以上	\$400	\$420	沖繩剛柔流空手道榮心館	KO1
KO2	幼兒班/搏擊班	4	7,14,21,28/7		13:00-14:30		3-5歲/5歲以上	\$400	\$420		KO2
KO3	形班	4	7,14,21,28/7		15:30-17:00		5歲或以上	\$400	\$420		KO3
KO4	入門班	4	7,14,21,28/7		09:30-11:00			\$400	\$420		KO4
KO5		4	6,13,20,27/7	六 Sat	15:30-17:00	\$400	\$420	KO5			
KO6		5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	19:00-20:30	\$500	\$520	KO6			

武術 Wushu

WS1	初班	4	7,14,21,28/7	日 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	7,14,21,28/7		18:00-19:00			\$500	\$520		WS2

詠春 Wing Chun

W3	兒童/成人詠春混合班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	11:30-13:00	20	6歲以上	\$600	\$620	詠春梁錦棠國術中心	W3
AW3	暑期兒童詠春班	14	15,19,22,26,29/7 & 2,5,9,12,16,19,23,26,30/8	一及五 Mon&Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,890	\$1,910	詠春梁錦棠國術中心	AW3
AW4	暑期兒童詠春班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	一 Mon	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,050	\$1,070		AW4
AW5	暑期兒童詠春班	7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,050	\$1,070		AW5

\* 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: 11/06/2024  
公開報名: 12/06/2024

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>花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping</b>											
RS3	花式跳繩 (進階班)	4	6,13,20,27/7	六 Sat	17:00-18:30	18	7-15歲	\$600	\$620	中國香港跳繩體育聯合教練	RS3
RS2	花式跳繩 (初階/興趣班)	4	6,13,20,27/7		14:00-15:00		5-12歲	\$460	\$480		RS2
ARS3	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	13:00-14:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060	中國香港跳繩體育聯合教練	ARS3
ARS4	暑期花式跳繩 進階班 (適合有簡單花式基礎, 有半年或以上跳繩經驗人士參加)	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8		14:00-15:30		8-16歲	\$1,250	\$1,270		ARS4
ARS5	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	四 Thu	14:00-15:00		4-10歲	\$1,040	\$1,060		ARS5

<b>競技體操 Artistic Gymnastics</b>											
G1	幼兒初班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$900	\$920	Smartie Sport Company	G1
G2		4	4,11,18,25/7	四 Thu	15:00-16:30			\$720	\$740		G2
G3		4	5,12,19,26/7	五 Fri	14:00-15:30			\$720	\$740		G3
G8		2	20,27/7 (6/7舊生因4/5紅雨補堂) (13/7 舊生因1/6 3號風球補堂)	六 Sat	15:00-16:30			\$360	\$380		G8
G4		2	20,27/7 (6/7舊生因4/5紅雨補堂) (13/7 舊生因1/6 3號風球補堂)		09:00-10:30			\$360	\$380		G4
G9	兒童初班	4	6,13,20,27/7	六 Sat	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$720	\$740	導師指定學員	G9
G5		5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	16:30-18:00		\$900	\$920	G5		
G6		4	5,12,19,26/7	五 Fri	15:30-17:00		\$720	\$740	G6		
G7		4	6,13,20,27/7	六 Sat	10:30-12:00		\$720	\$740	G7		
G10	兒童中班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	16:30-18:00			\$720	\$740		G10
G11		4	6,13,20,27/7	六 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)

<b>暑期兒童體操 X 彈網混合班</b>											
AG22	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,820	\$1,840	Smartie Sport Company	AG22
AG23		7	19,26/7 & 2,9,16,23,30/8	五 Fri	09:00-11:00			\$1,820	\$1,840		AG23
AG24		7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	11:00-13:00			\$1,820	\$1,840		AG24

<b>彈網 Trampoline</b>											
AE21	暑期兒童彈網班	7	16,23,30/7 & 6,13,20,27/8	二 Tue	15:30-17:00	20	3歲以上	\$1,260	\$1,280	Smartie Sport Company	AE21
E8	兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	15:30-17:00	18	5歲或以上	\$900	\$920	Smartie Sport Company	E8
E1		5	2,9,16,23,30/7		17:00-18:30			\$900	\$920		E1
E2		5	2,9,16,23,30/7		18:30-20:00			\$900	\$920		E2
E3		4	6,13,20,27/7	六 Sat	09:00-10:30	18		\$720	\$740	Smartie Sport Company	E3
E4		4	6,13,20,27/7		10:30-12:00			\$720	\$740		E4
E5		4	6,13,20,27/7		15:00-16:30			\$720	\$740		E5
E6		4	6,13,20,27/7		16:30-18:00			15	3歲以上		\$720

<b>成人彈網 Adult Trampoline</b>											
E7	成人班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,200	\$1,220	Smartie Sport Company	E7

<b>精英班 Elite Gymnastics</b>											
TPSA1	男子精英體操	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$1,100	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00			\$1,100	---		TPSA2

<b>精英班 Elite Trampoline</b>											
TPSA 4	精英彈網	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,100	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6		4	6,13,20,27/7	六 Sat				\$880	---		TPSA 6

<b>足毬 Shuttlecock</b>											
SHC1	初階班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$375	\$395	翱昇體育會	SHC1
SHC2		5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	21:00-22:00			\$375	\$395		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: 11/06/2024  
公開報名: 12/06/2024  
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	0	7月停課	一 Mon	08:00-09:00	25	12歲或以上	\$0	\$20	\$110	李玉芳	Y5	
Y6		4	8,15,22,29/7 (1/7停課)		09:00-10:30			\$300	\$320	---		Y6	
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	8,15,22,29/7 (1/7停課)		09:30-10:30	20		\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y28	
Y11	瑜伽 Yoga	4	8,15,22,29/7 (1/7停課)		18:30-20:00	20		\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y11	
Y9		4	8,15,22,29/7 (1/7停課)	20:00-21:30	\$400			\$420	---	Y9			
Y19		NEW	5	2,9,16,23,30/7	一 Tue	10:00-11:30		28	\$450	\$470	\$120	洪梅	Y19
Y14			5	3,10,17,24,31/7	10:30-12:00	25			\$375	\$395	\$130	李玉芳	Y14
Y7			5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	18:30-20:00		20	\$500	\$520	---	蔡月蘭	Y7
Y8			5	3,10,17,24,31/7	20:00-21:30	\$500			\$520	---	Y8		
Y1			9	3,5,10,12,17,19,24,26/7 (31/7 07:30-09:00)	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00		25	\$475	\$495	\$70 (\$80)	歐陽麗娟	Y1
Y2			9	3,5,10,12,17,19,24,26,31/7		09:00-10:30		20	\$540	\$560	\$80		Y2
Y23	My Ring Yoga 瑜伽環	4	4,11,18,25/7	四 Thu	09:30-10:30	20		\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y23	
Y24	Wheel Yoga 瑜伽輪	4	4,11,18,25/7		11:00-12:00		\$480	\$500	\$140	Y24			
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	4,11,18,25/7		20:30-21:30		\$400	\$420	\$120	Y25			
Y21	Yoga	4	4,11,18,25/7		10:30-12:00	28	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y21		
Y29	S/B healing with Yoga 頤林聲療瑜伽	3	4,11,18/7 (25/7停課)		19:00-20:30	18	\$300	\$320	\$150	蕭秀珍	Y29		
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	5,12,19,26/7	五 Fri	19:30-20:30	20	\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y26		
Y27	Wheel Yoga 瑜伽輪	4	5,12,19,26/7	20:30-21:30	\$480		\$500	\$140	Y27				
Y15	瑜伽 Yoga	4	6,13,20,27/7	六 Sat	14:00-15:30	28	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y15		
Y12	NEW	5	2,9,16,23,30/7	一 Tue	18:00-19:00		25	\$375	\$395		\$100	Y12	

\*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。

## 普拉提 Pilates

PY3	基礎初班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	19:00-21:00	15	12歲以上	\$600	\$620	\$150	李夏妹	PY3
-----	------	---	----------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	-------	-----	-----

## 伸展運動 Stretching Exercises

SE4	基礎班	5	2,9,16,23,30/7	二 Tue	09:00-10:30	20	12歲或以上	\$500	\$520	\$130	陳麗媚	SE4
SE7	進階班	5	2,9,16,23,30/7		10:30-12:00			\$500	\$520	\$130		SE7
SE8	基礎班	4	4,11,18,25/7	四 Thu	15:00-16:30			\$400	\$420	\$130		SE8
SE9	進階班	4	5,12,19,26/7	五 Fri	10:30-12:00			\$400	\$420	\$130		SE9

## 中國舞 Chinese Dance

C6	Grade 8	4	6,13,20,27/7	六 Sat	09:30-11:00	30	10-18歲	\$520	\$540	李凝姿	C6
C1	Grade 3	4	6,13,20,27/7		11:00-12:30		6-10歲	\$480	\$500		C1

## 拉丁舞 Latin Dance

L6	初班	2	6,27/7 (13,20/7停課)	六 Sat	12:30-13:30	20	5-12歲	\$200	\$220	飛躍舞蹈學院導師	L6
----	----	---	--------------------	----------	-------------	----	-------	-------	-------	----------	----

## 舞蹈技巧班 Dance Skills

S9	成人古風古典舞班	4	7,14,21,28/7	日 Sun	20:00-21:30	20	15歲或以上	\$480	\$500	鍾家欣	S9
S6	幼兒綜合舞蹈班	3	11,18,25/7 (4/7停課)	四 Thu	13:30-14:30	20	3-5歲	\$300	\$320		S6
S10	兒童舞蹈班	3	11,18,25/7 (4/7停課)		17:30-18:30	20	6-10歲	\$300	\$320		S10

## 電競賽車課程 Steam eSports Racing Course

ER1	NEW	基礎認知班	5	3,10,17,24,31/7	三 Wed	20:30-22:00	40	12歲或以上 (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	3,10,17,24,31/7		18:30-20:00	6		\$1,500	\$1,520		ER2

## 小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course

EF1		兒童班	5	3,10,17,24,31/7	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。



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
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

**排排舞 Line Dance**

P1	高班	3	2,9,16/7 (23,30/7停課)	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$225	\$245	何雪華	P1
P2	中班	2	4,11/7 (18,25/7停課)	四 Thu	11:00-12:30			\$150	\$170		P2
P3	初班	2	8,15/7 (1,22,29/7停課)	一 Mon	11:00-12:30			\$150	\$170		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**

A2	 初班	2	8,15/7 (1,22,29/7停課)	一 Mon	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$100	\$120	何雪華	A2
A13		3	2,9,16/7 (23,30/7停課)	二 Tue	09:00-10:00			\$150	\$170		A13
A14		3	2,9,16/7 (23,30/7停課)	二 Tue	10:00-11:00			\$150	\$170		A14
A1		2	4,11/7 (18,25/7停課)	四 Thu	09:00-10:00			\$100	\$120		A1
A3		2	4,11/7 (18,25/7停課)	四 Thu	10:00-11:00			\$100	\$120		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。

**游泳 Swimming :**

STP20	NEW	恆常班	38	5/7/2024-28/3/2025 (31/1/2025停課)	五 Fri	19:00-20:00	30	3歲或以上	\$6,156	\$6,176	史丹福游泳 學校導師	
STP21			38	5/7/2024-28/3/2025 (31/1/2025停課)		20:00-21:00			\$6,156	\$6,176		STP21
STP1		恆常班	39	6/7/2024-29/3/2025	六 Sat	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$6,318	\$6,338	史丹福游泳 學校導師	STP1
STP4			39	6/7/2024-29/3/2025		13:30-14:30			\$6,318	\$6,338		STP4
STP3			39	6/7/2024-29/3/2025		14:30-15:30			\$6,318	\$6,338		STP3
STP6			39	6/7/2024-29/3/2025		17:30-18:30			\$6,318	\$6,338		STP6
STP11		恆常班	39	7/7/2024-30/3/2025	日 Sun	08:30-09:30	30	3歲或以上	\$6,318	\$6,338	史丹福游泳 學校導師	STP11
STP12			39	7/7/2024-30/3/2025		11:30-12:30			\$6,318	\$6,338		STP12
STP17	NEW		39	7/7/2024-30/3/2025		12:30-13:30			\$6,318	\$6,338		STP17
STP14			39	7/7/2024-30/3/2025		14:30-15:30			\$6,318	\$6,338		STP14
STP15			39	7/7/2024-30/3/2025		15:30-16:30			\$6,318	\$6,338		STP15
STP16			39	7/7/2024-30/3/2025		16:30-17:30			\$6,318	\$6,338		STP16
STP37		恆常班	39	6/7/2024-29/3/2025	六 Sat	13:00-14:00	30	3歲或以上	\$6,318	\$6,338	史丹福游泳 學校導師	STP37
STP38			39	6/7/2024-29/3/2025		14:00-15:00			\$6,318	\$6,338		STP38
STP39			39	6/7/2024-29/3/2025		15:00-16:00			\$6,318	\$6,338		STP39
STP40			39	6/7/2024-29/3/2025		16:00-17:00			\$6,318	\$6,338		STP40
STP41			39	6/7/2024-29/3/2025		17:00-18:00			\$6,318	\$6,338		STP41
STP42	NEW	恆常班 (女子成人班)	39	6/7/2024-29/3/2025	六 Sat	17:00-18:00		18歲或以上	\$6,318	\$6,338	STP42	
ASTP01		暑期游泳班	21	15/7-30/8	逢星期一、 三、五	9:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,058	\$2,078	史丹福游泳 學校導師	ASTP01
ASTP02			21			10:30-11:30			\$2,058	\$2,078		ASTP02
ASTP03			21			11:30-12:30			\$2,058	\$2,078		ASTP03
ASTP04			21			14:00-15:00			\$2,058	\$2,078		ASTP04
ASTP05		暑期游泳班	14	16/7-29/8	逢星期二、四	9:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,072	\$2,092	史丹福游泳 學校導師	ASTP05
ASTP06			14			10:30-11:30			\$2,072	\$2,092		ASTP06
ASTP07			14			11:30-12:30			\$2,072	\$2,092		ASTP07
ASTP08			14			14:00-15:00			\$2,072	\$2,092		ASTP08
ASTP09			14			15:00-16:00			\$2,072	\$2,092		ASTP09
ASTP10		暑期游泳班	22	3/7-19/8	逢星期一、 三、五	9:00-10:00	30	3歲或以上	\$2,156	\$2,176	史丹福游泳 學校導師	ASTP10
ASTP11			22			10:00-11:00			\$2,156	\$2,176		ASTP11
ASTP12			22			11:00-12:00			\$2,156	\$2,176		ASTP12
ASTP13			22			13:00-14:00			\$2,156	\$2,176		ASTP13
ASTP14			22			14:00-15:00			\$2,156	\$2,176		ASTP14
ASTP15			22			15:00-16:00			\$2,156	\$2,176		ASTP15
ASTP16		暑期游泳班	15	2/7-20/8	逢星期二、四	9:00-10:00	30	3歲或以上	\$2,220	\$2,240	史丹福游泳 學校導師	ASTP16
ASTP17			15			10:00-11:00			\$2,220	\$2,240		ASTP17
ASTP18			15			11:00-12:00			\$2,220	\$2,240		ASTP18
ASTP19			15			13:00-14:00			\$2,220	\$2,240		ASTP19
ASTP20			15			14:00-15:00			\$2,220	\$2,240		ASTP20
ASTP21			15			15:00-16:00			\$2,220	\$2,240		ASTP21

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



# 大埔體育會

會員優先報名：11/06/2024  
公開報名：12/06/2024

## 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	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor			
<b>芭蕾舞 Ballet</b>											
ABB1	暑期芭蕾舞	6	17,19,24,26,31/7 & 2/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2		6	17,19,24,26,31/7 & 2/8		11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB2
ABB3		6	7,9,14,16,23,28/8 (21/8學校周年匯演停課)		10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860		ABB3
ABB4		6	7,9,14,16,23,28/8 (21/8學校周年匯演停課)		11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB4

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	
B1	Beginners	15:15-16:00	Fri (五)	\$600	\$620		Age 3 or above		
B3		16:00-16:45	Sat (六)						
B5	Pre - Primary	B5a	Fri (五)	\$630(1星期1堂) \$1,200(1星期2堂)	\$650(1星期1堂) \$1,220(1星期2堂)		Age 5 or above		
		B5b	Sat (六)						09:00-09:45
B6	Primary	B6a	Tue (二)	\$660(1星期1堂) \$1,230(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,250(1星期2堂)		Age 6 or above		
		B6b	Sat (六)						16:45-17:45
B7	Grade 1	B7a	Tue (二)	\$690(1星期1堂) \$1,260(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,280(1星期2堂)				
		B7b	Fri (五)						16:45-17:45
		B7c	Sat (六)						09:45-10:45
		B7d	Sun (日)						11:00-12:00
B8	Grade 2	16:00-17:00	Thu (四)	\$720(1星期1堂) \$1,290(1星期2堂)	\$740(1星期1堂) \$1,310(1星期2堂)				
		13:00-14:00	Sat (六)						
		12:00-13:00	Sun (日)						
B9	Grade 3	18:00-19:00	Tue (二)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		14:00-15:00	Sat (六)						
		13:00-14:00	Sun (日)						
B10	Grade 4	15:00-16:00	Sat (六)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		14:00-15:00	Sun (日)						
B11	Grade 5	17:00-18:00	Thu (四)	\$750(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		10:45-11:45	Sat (六)						
B12	Majors 1 - Inter Foundation	18:00-19:15	Thu (四)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		17:45-19:00	Fri (五)						
		11:45-13:00	Sat (六)						
B13	Majors 2 - Intermediate	19:00-20:15	Tue (二)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		19:00-20:15	Fri (五)						
		17:45-19:00	Sat (六)						
B14	Majors 3 - AF/A1	19:15-20:30	Thu (四)	\$880(1星期1堂) \$1,540(1星期2堂) \$2,080(1星期3堂)	\$900(1星期1堂) \$1,560(1星期2堂) \$2,100(1星期3堂)				
		19:00-20:15	Sat (六)						
		15:00-16:15	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。