

花式跳繩梯隊訓練班 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 | 備注 |
|----------------------------|---|---------------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-----------|----|
| RS3 | 花式跳繩 (進階班) | 3,10,17,24,31/8 | 六 Sat | 17:00-18:30 | 5 | \$750 | \$770 | 7-15歲 | |
| RS2 | 花式跳繩 (初階/興趣班) | 3,10,17,24,31/8 | | 14:00-15:00 | 5 | \$575 | \$595 | 5-12歲 | |
| 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) | 16,23,30/7 & 6,13,20,27/8 | 二 Tue | 13:00-14:00 | 7 | \$1,040 | \$1,060 | 4-10歲 | * |
| 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) | 16,23,30/7 & 6,13,20,27/8 | | 14:00-15:30 | 7 | \$1,250 | \$1,270 | 8-16歲 | * |
| 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) | 18,25/7 & 1,8,15,22,29/8 | 四 Thu | 14:00-15:00 | 7 | \$1,040 | \$1,060 | 4-10歲 | * |
| *暑假班贈送訓練服一件及章別考核證書* | | | | | | | | | |

課堂宗旨：透過學習跳繩提升學員的自信，啟發創意精神，並發掘有潛質學員參加比賽或表演，

達致身心健康發展。

晉升階梯：初階/興趣班 - 適合初學者 進階班 - 建議半年或以上跳繩經驗

興趣班>進階班>精英班>地區代表隊訓練 (過程需完成指定章別考核)

名額：18人

訓練地點：活動室 (Function Room) / ARS5 舞蹈室 (Dancing 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

服裝：新學員需購買訓練服，費用\$100/件，可於報名後第一堂購買

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

：一經報名不設退款



*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，不設退款。
(參加者可於同一月份內的其他時段補堂)