



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 |
|----------------------|-------------|-----------|-----------------|--------|-------------|----------|--------|-----------|----------------|---------------|---------|
| 羽毛球 Badminton | | | | | | | | | | | |
| BA2 | 青少年及成人班 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 18:00-20:00 | 16 | 9歲或以上 | \$520 | \$540 | 官惠慈/王俊迪 | BA2 |
| BA4 | | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 11:00-13:00 | | 12歲或以上 | \$525 | \$545 | 余自明 | BA4 |
| BA10 | 技術改良班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 20:00-22:00 | | 13歲或以上 | \$600 | \$620 | | BA10 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|---|----------------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|--------|--|--------|
| 羽毛球種子計劃 | | | | | | | | | | | |
| BAS01A | 入門訓練 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 12:00-13:00 | 28 | 5-18歲 | \$475 | \$495 | | BAS01A |
| BAS02A | 初級訓練 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 13:00-15:00 | | 9-18歲 | \$625 | \$645 | | BAS02A |
| BAS03A | 中級訓練 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 10:00-12:00 | 12歲以上 | | \$675 | \$695 | BAS03A | | |
| BAS01B | 入門訓練 | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | 日 Sun | 10:00-11:00 | 5-18歲 | \$285 | \$305 | BAS01B | | |
| BAS01C | | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | | 09:00-10:00 | 5-18歲 | \$285 | \$305 | BAS01C | | |
| BAS02B | 初級訓練 | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | | 11:00-13:00 | 9-18歲 | \$375 | \$395 | 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。

網球 Tennis

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|---|-----------------|-------|-------------|----|----------|---------|---------|----|-----|
| 11月份 | | | | | | | | | | | |
| T1 | 青少年網球進階班 - 11月份 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 17:00-19:00 | 12 | 需經教練評核 | \$800 | \$850 | | T1 |
| T2 | 青少年網球班 - 11月份 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 17:00-19:00 | 12 | 10-17歲 | \$800 | \$850 | | T2 |
| T3 | 兒童網球班 - 11月份 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 17:00-19:00 | 12 | 6-10歲 | \$1,000 | \$1,050 | | T3 |
| T4 | 青少年網球初級班 | | 11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 - 11月份 | 3 | 2,9,16/11 | 六 Sat | 18:00-20:00 | 12 | 6-17歲 | \$600 | \$650 | | T5 |
| T9 | 成人進階班 - 11月份 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 20:00-22:00 | 8 | 18 - 65歲 | \$1,360 | \$1,410 | | T9 |
| T15 | 成人網球班 - 11月份 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 21:00-23:00 | 8 | 18歲以上 | \$1,360 | \$1,410 | | T15 |
| T16 | 成人網球班(初學者班) - 11月份 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 21:00-23:00 | 8 | 18歲以上 | \$1,360 | \$1,410 | | T16 |
| T7 | 兒童室內小型網球班 - 11月份 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 16:30-18:00 | 6 | 4-7歲 | \$800 | \$850 | T7 | |

12月份

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|---|-----------------|-------|-------------|----|----------|---------|---------|----|-----|
| T1 | 青少年網球進階班 - 12月份 | 5 | 2,9,16,23,30/12 | 一 Mon | 17:00-19:00 | 12 | 需經教練評核 | \$1,000 | \$1,050 | | T1 |
| T2 | 青少年網球班 - 12月份 | 3 | 4,11,18/12 | 三 Wed | 17:00-19:00 | 12 | 10-17歲 | \$600 | \$650 | | T2 |
| T3 | 兒童網球班 - 12月份 | 4 | 6,13,20,27/12 | 五 Fri | 17:00-19:00 | 12 | 6-10歲 | \$800 | \$850 | | T3 |
| T4 | 青少年網球初級班 | | 12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 - 12月份 | 3 | 7,14,28/12 | 六 Sat | 18:00-20:00 | 12 | 6-17歲 | \$600 | \$650 | | T5 |
| T9 | 成人進階班 - 12月份 | 3 | 4,11,18/12 | 三 Wed | 20:00-22:00 | 8 | 18 - 65歲 | \$1,020 | \$1,070 | | T9 |
| T15 | 成人網球班 - 12月份 | 2 | 9,16/12 | 一 Mon | 21:00-23:00 | 8 | 18歲以上 | \$680 | \$730 | | T15 |
| T16 | 成人網球班(初學者班) - 12月份 | 3 | 2,9,16/12 | 一 Mon | 21:00-23:00 | 8 | 18歲以上 | \$1,020 | \$1,070 | | T16 |
| T7 | 兒童室內小型網球班 - 12月份 | 5 | 2,9,16,23,30/12 | 一 Mon | 16:30-18:00 | 6 | 4-7歲 | \$1,000 | \$1,050 | T7 | |

籃球 Basketball

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|----------------------|-------|-------------|-------|--------|---------|---------|-------|-----------------|
| R5 | 幼童中階班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 16:00-17:00 | 20-23 | 5-8歲 | \$720 | \$740 | 蔡駿賢教練 | R5 |
| R1 | 青少年班 | 4 | 6,13,20,27/11 | | 17:00-19:00 | | 12-17歲 | \$840 | \$860 | | R1 |
| R2 | 兒童中階班 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 17:00-19:00 | | 9-13歲 | \$1,050 | \$1,070 | | 蔡駿賢教練 / 其他合資格教練 |
| R10 | 幼童初階班 | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | 日 Sun | 08:00-09:00 | 5-8歲 | \$540 | \$560 | 蔡駿賢教練 | | R10 |
| R6 | 兒童初階班 | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | | 13:00-15:00 | 9-13歲 | \$630 | \$650 | | | R6 |
| R3 | 幼童高階班 | 3 | 10,17,24/11 (3/11停課) | | 15:00-16:45 | 5-8歲 | \$600 | \$620 | | | R3 |

* 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 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 17:00-18:30 | 先到先得 | 3-12歲以下 | \$700 | \$720 | 香港足球總會教練 | FB2 |
| FB3 | 星期六恆常班上午班 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 09:00-10:30 | | 3-12歲以下 | \$700 | \$720 | | FB3 |
| FB1 | 星期六恆常班下午班 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 16:30-18:00 | | 3-12歲以下 | \$700 | \$720 | | FB1 |
| FB4 | 星期三恆常下午班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 18:00-19:30 | | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 | | FB4 |
| FB5 | 星期日恆常上午班 | 4 | 3,10,17,24/11 | 日 Sun | 9:00-10:30 | | 3-12歲以下 | \$560 | \$580 | | FB5 |
| FB7 | 星期一室內足球班 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 16:30-17:45 | | 只收3-8歲 | \$680 | \$700 | | FB7 |

***如上課前, 教練亦未加參加者入WHATSAPP群組, 家長可以自行聯絡 *6110 7861*

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|---|---------------|----------|-------------|---------------|--------|-------|-------|------------|-----|
| 欖球 Rugby | | | | | | | | | | | |
| RBM | 兒童班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 18:00-19:30 | 30人, 最少10人才開班 | 4-11歲 | \$200 | \$220 | 香港欖球總會註冊教練 | RBM |
| RBY | 青少年班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 18:00-19:30 | | 12-17歲 | \$200 | \$220 | | RBY |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|---|-----------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|-------------|------|
| 乒乓球 Table-Tennis | | | | | | | | | | | |
| TT2 | 入門班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 17:00-19:00 | 16 | 5-17歲 | \$720 | \$740 | 中國香港乒乓球學校導師 | TT2 |
| TT10 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 17:30-19:30 | | | \$900 | \$920 | | TT10 |
| TT12 | 幼童班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 15:00-16:00 | 6 | 3-7歲 | \$480 | \$500 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|---|----------------------------|----------------|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|-----|
| 器械健體 Fitness Exercise | | | | | | | | | | | |
| F1 | 器械健體 | 9 | 1,5,8,12,15,19,22,26,29/11 | 二及五 Tue&Fri | 20:30-21:30 | | 16歲或以上 | \$270 | \$290 | 宋國文 | F1 |
| F2 | | 8 | 5,7,12,14,19,21,26,28/11 | 二及四 Tue&Thu | 14:30-15:30 | | | \$240 | \$260 | | F2 |
| F3 | | 4 | 3,10,17,24/11 | 日 Sun | 10:30-11:30 | | | \$160 | \$180 | 郝靜英 | F3 |
| F11 | 清晨健體班 | 8 | 5,7,12,14,19,21,26,28/11 | 二及四 Tue&Thu | 09:00-10:30 | | | \$120 | \$140 | | F11 |
| F12 | 婦女健體班 | 8 | 5,7,12,14,19,21,26,28/11 | 二及四 Tue&Thu | 10:30-12:00 | | | \$120 | \$140 | | F12 |
| F13 | 清晨健體班 | 9 | 1,4,8,11,15,18,22,25,29/11 | 一及五 Mon&Fri | 09:00-10:30 | | | \$120 | \$140 | 本會健身導師 | F13 |
| F14 | | 9 | 1,4,8,11,15,18,22,25,29/11 | 一及五 Mon&Fri | 10:30-12:00 | | | \$120 | \$140 | | F14 |
| F15 | | 9 | 2,6,9,13,16,20,23,27,30/11 | 三及六 Wed&Sat | 09:00-10:30 | \$120 | \$140 | F15 | | | |
| F16 | | 9 | 2,6,9,13,16,20,23,27,30/11 | 三及六 Wed&Sat | 10:30-12:00 | \$120 | \$140 | F16 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|---|-----------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|------------|-----|
| 跆拳道 Taekwondo | | | | | | | | | | | |
| TK1 | 兒童班 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 19:00-20:30 | 50 | 6-13歲 | \$250 | \$270 | | TK1 |
| TK2 | 成人班 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | | 20:30-22:00 | | 14歲或以上 | \$250 | \$270 | | TK2 |
| TK3 | 跆拳道班 | 4 | 3,10,17,24/11 | 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 | 3 | 3,10,17/11 (24/11停課) | 日 Sun | 11:00-12:30 | 25 | 5歲或以上 | \$300 | \$320 | 沖繩剛柔流空手道榮心館 | KO1 | |
| KO2 | 幼兒班/搏擊班 | 3 | 3,10,17/11 (24/11停課) | | 13:00-14:30 | | 3-5歲/5歲以上 | \$300 | \$320 | | KO2 | |
| KO3 | 形班 | 3 | 3,10,17/11 (24/11停課) | | 15:30-17:00 | | 5歲或以上 | \$300 | \$320 | | KO3 | |
| KO4 | 入門班 | 3 | 3,10,17/11 (24/11停課) | | 09:30-11:00 | | | \$300 | \$320 | | KO4 | |
| KO5 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 六 Sat | | | 15:30-17:00 | \$500 | | \$520 | KO5 |
| KO6 | | 4 | 5,12,19,26/11 | | 二 Tue | | | 19:00-20:30 | \$400 | | \$420 | KO6 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----|---|---------------|----------|-------------|----|-------|-------|-------|--------------|-----|
| 武術 Wushu | | | | | | | | | | | |
| WS1 | 初班 | 4 | 3,10,17,24/11 | 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 | 3,10,17,24/11 | | 18:00-19:00 | | | \$500 | \$520 | | WS2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|---|------------------------|----------|-------------|----|------|-------|-------|-----------|----|
| 詠春 Wing Chun | | | | | | | | | | | |
| W3 | 兒童/成人詠春混合班 | 4 | 2,9,23,30/11 (16/11停課) | 六 Sat | 11:30-13:00 | 20 | 6歲以上 | \$600 | \$620 | 詠春梁錦棠國術中心 | W3 |

* 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: 11/10/2024
公開報名: 12/10/2024

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 |
|----------------------------------|---------------|-----------|-----------------|--------|-------------|----------|--------|-----------|----------------|---------------|---------|
| 花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping | | | | | | | | | | | |
| RS3 | 花式跳繩 (進階班) | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 17:00-18:30 | 18 | 7-15歲 | \$750 | \$770 | 中國香港跳繩體育聯合教練 | RS3 |
| RS2 | 花式跳繩 (初階/興趣班) | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 14:00-15:00 | | 5-12歲 | \$575 | \$595 | | RS2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|---|-----------------|-------|-------------|----|--------|-------|-------|-----------------------|-----|
| 競技體操 Artistic Gymnastics | | | | | | | | | | | |
| G1 | 幼兒初班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 15:00-16:30 | 25 | 3-5歲 | \$720 | \$740 | | G1 |
| G2 | | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 15:00-16:30 | | | \$720 | \$740 | | G2 |
| G3 | | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 14:00-15:30 | | | \$900 | \$920 | | G3 |
| G8 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 15:00-16:30 | | | \$900 | \$920 | | G8 |
| G4 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 09:00-10:30 | | | \$900 | \$920 | | G4 |
| G9 | 兒童初班 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 16:30-18:00 | 25 | 5歲或以上 | \$900 | \$920 | Smartie Sport Company | G9 |
| G5 | | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 16:30-18:00 | | | \$720 | \$740 | | G5 |
| G6 | | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 15:30-17:00 | | | \$900 | \$920 | | G6 |
| G7 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 10:30-12:00 | | | \$900 | \$920 | | G7 |
| G10 | 兒童中班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 16:30-18:00 | 25 | 導師指定學員 | \$720 | \$740 | | G10 |
| G11 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 16:30-18:00 | | | \$900 | \$920 | | 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 | 兒童彈網班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 15:30-17:00 | 18 | 5歲或以上 | \$720 | \$740 | | E8 | |
| E1 | | 4 | 5,12,19,26/11 | | 17:00-18:30 | | | 20 | \$720 | | \$740 | E1 |
| E2 | | 4 | 5,12,19,26/11 | | 18:30-20:00 | | | 18 | \$720 | | \$740 | E2 |
| E3 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 09:00-10:30 | \$900 | | | \$920 | | E3 | |
| E4 | | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 10:30-12:00 | \$900 | | | \$920 | | E4 | |
| E5 | | 4 | 9,16,23,30/11 (舊生因19/10停課, 2/11補堂) | 六 Sat | 15:00-16:30 | \$720 | | \$740 | E5 | | | |
| E6 | 4 | 9,16,23,30/11 (舊生因19/10停課, 2/11補堂) | 16:30-18:00 | | 15 | \$720 | \$740 | E6 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---|---------------|-------|-------------|----|--------|-------|-------|-----------------------|----|
| 成人彈網 Adult Trampoline | | | | | | | | | | | |
| E7 | 成人班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 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 | 5,12,19,26/11 | 二 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 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 18:00-20:00 | | | \$880 | --- | | TPSA2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|---|---------------------------------------|-------|-------------|----|--------|-------|-----|-----------------------|--------|
| 精英班 Elite Trampoline | | | | | | | | | | | |
| TPSA 4 | 精英彈網 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 18:00-20:00 | 18 | 導師指定學員 | \$880 | --- | Smartie Sport Company | TPSA 4 |
| TPSA 6 | | 4 | 9,16,23,30/11 (舊生因19/10停課, 2/11補堂) | 六 Sat | | | | \$880 | --- | | TPSA 6 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---|---------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|------|
| 足毬 Shuttlecock | | | | | | | | | | | |
| SHC1 | 初階班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 20:00-21:00 | 24 | 6歲或以上 | \$300 | \$320 | 翹昇體育會 | SHC1 |
| SHC2 | | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 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：11/10/2024
 公開報名：12/10/2024
 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 | Single Lesson | 導師 Instructor | 編號 Code |
|----------------|------------------------------|------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------|-----------|----------------|---------------|---------------|---------|
| 瑜伽 Yoga | | | | | | | | | | | | |
| Y6 | 瑜伽 Yoga | 3 | 11,18,25/11 (4/11停課) | 一 Mon | 09:00-10:30 | 25 | 12歲或以上 | \$225 | \$245 | --- | 李玉芳 | Y6 |
| Y28 | Slim Yoga 瘦身瑜伽 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 09:30-10:30 | 20 | | \$400 | \$420 | \$120 | 劉小琴 | Y28 |
| Y11 | 瑜伽 Yoga | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 18:30-20:00 | 20 | | \$400 | \$420 | --- | 蔡月蘭 | Y11 |
| Y19 | | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 10:00-11:30 | 28 | | \$360 | \$380 | \$120 | 洪梅 | Y19 |
| Y14 | | 3 | 6,20,27/11 (13/11停課) | 三 Wed | 10:30-12:00 | 25 | | \$225 | \$245 | \$130 | 李玉芳 | Y14 |
| Y7 | | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 18:30-20:00 | 20 | | \$400 | \$420 | --- | 蔡月蘭 | Y7 |
| Y1 | | 9 | 1,6,9,13,15,20,22,29/11 (27/11 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 | 1,6,9,13,15,20,22,27,29/11 | 三及五 Wed&Fri | 09:00-10:30 | 20 | | \$540 | \$560 | \$80 | | Y2 |
| Y23 | | My Ring Yoga 瑜伽環 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 09:30-10:30 | | 20 | \$400 | \$420 | \$120 | 劉小琴 |
| Y24 | Wheel Yoga 瑜伽輪 | 4 | 7,14,21,28/11 | 11:00-12:00 | | \$480 | | | \$500 | \$140 | Y24 | |
| Y25 | Slim Yoga 瘦身瑜伽 | 4 | 7,14,21,28/11 | 20:30-21:30 | | \$400 | | | \$420 | \$120 | Y25 | |
| Y21 | 瑜伽 Yoga | 3 | 7,21,28/11 (14/11停課) | 10:30-12:00 | | \$270 | | | \$290 | \$120 | 洪梅 | Y21 |
| Y29 | S/B healing with Yoga 頤誌聲療瑜伽 | 4 | 7,14,21,28/11 | 19:00-20:30 | | \$400 | | | \$420 | \$150 | 蕭秀珍 | Y29 |
| Y26 | Slim Yoga 瘦身瑜伽 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 五 Fri | 19:30-20:30 | 20 | | \$500 | \$520 | \$120 | 劉小琴 | Y26 |
| Y27 | Wheel Yoga 瑜伽輪 | 5 | 1,8,15,22,29/11 | 六 Sat | 20:30-21:30 | | | \$600 | \$620 | \$140 | | Y27 |
| Y15 | 瑜伽 Yoga | 3 | 2,23,30/11 (9,16/11停課) | 六 Sat | 14:00-15:30 | 28 | \$300 | \$320 | \$135 | 洪梅 | Y15 | |

*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 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 19:00-21:00 | 15 | 12歲以上 | \$480 | \$500 | \$150 | 李夏妹 | PY3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|---|----------------------|-------|-------------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 伸展運動 Stretching Exercises | | | | | | | | | | | | |
| SE4 | 基礎班 | 3 | 5,12,19/11 (26/11停課) | 二 Tue | 09:30-11:00 | 20 | 12歲以上 | \$300 | \$320 | \$130 | 陳麗媚 | SE4 |
| SE8 | 基礎班 | 3 | 7,14,21/11 (28/11停課) | 四 Thu | 15:00-16:30 | | | \$300 | \$320 | \$130 | | SE8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------|---|-----------------|-------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|--|
| 中國舞 Chinese Dance | | | | | | | | | | | | |
| C6 | Grade 8 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | 六 Sat | 09:30-11:00 | 30 | 10-18歲 | \$650 | \$670 | 李凝姿 | C6 | |
| C1 | Grade 3 | 5 | 2,9,16,23,30/11 | | 11:00-12:30 | | 6-10歲 | \$600 | \$620 | | C1 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----|---|----------|-------|-------------|----|-------|-----|------|----------|----|--|
| 拉丁舞 Latin Dance | | | | | | | | | | | | |
| L6 | 初班 | 0 | 11-12月停課 | 六 Sat | 12:30-13:30 | 20 | 5-12歲 | \$0 | \$20 | 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 | 3 | 3,10,24/11 (17/11停課) | 日 Sun | 20:00-21:30 | 20 | 15歲或以上 | \$360 | \$380 | 鍾家欣 | S9 | |
| S6 | 幼兒綜合舞蹈班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 13:30-14:30 | 20 | 3-5歲 | \$400 | \$420 | | S6 | |
| S10 | 兒童舞蹈班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 17:30-18:30 | 20 | 6-10歲 | \$400 | \$420 | | S10 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---|---------------|-------|-------------|----|--------------------------|---------|---------|----------|-----|--|
| 電競賽車課程 Steam eSports Racing Course | | | | | | | | | | | | |
| ER1 | 基礎認知班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 20:30-22:00 | 40 | 12歲或以上 (參加者身高需要至少 140cm) | \$400 | \$420 | 香港賽車學校導師 | ER1 | |
| ER2 | Steam賽車課程 | 4 | 6,13,20,27/11 | | 18:30-20:00 | 6 | | \$1,200 | \$1,220 | | ER2 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|---------------|-------|-------------|---|--------|---------|---------|----------|-----|--|
| 小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course | | | | | | | | | | | | |
| EF1 | 兒童班 | 4 | 6,13,20,27/11 | 三 Wed | 18:30-20:00 | 8 | 9歲-12歲 | \$1,352 | \$1,372 | 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: 11/10/2024

公開報名: 12/10/2024

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 |
|------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|------------------|------------|
|------------|----------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------------|------------------|------------|

排舞 Line Dance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|---------------|----------|-------------|----|--------|-------|-------|-----|----|
| P1 | 高班 | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 11:00-12:30 | 25 | 12歲或以上 | \$300 | \$320 | 何雪華 | P1 |
| P2 | 中班 | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 11:00-12:30 | | | \$300 | \$320 | | P2 |
| P3 | 初班 | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 11:00-12:30 | | | \$300 | \$320 | | P3 |

凡未滿額之排舞班，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 |  | 4 | 4,11,18,25/11 | 一 Mon | 10:00-11:00 | 25 | 12歲或以上 | \$200 | \$220 | 何雪華 | A2 |
| A13 | | 4 | 5,12,19,26/11 | 二 Tue | 09:00-10:00 | | | \$200 | \$220 | | A13 |
| A14 | | 4 | 5,12,19,26/11 | 四 Thu | 10:00-11:00 | | | \$200 | \$220 | | A14 |
| A1 | | 4 | 7,14,21,28/11 | 一 Mon | 09:00-10:00 | | | \$200 | \$220 | | A1 |
| A3 | | 4 | 7,14,21,28/11 | 四 Thu | 10:00-11:00 | | | \$200 | \$220 | | 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 | 21 | 1/11/2024 - 28/3/2025 (31/1/2025停課) | 五 Fri | 18:00-19:00 | 30 | 3歲或以上 | \$3,402 | \$3,422 | 史丹福 學校 導師 游泳 | |
| STP21 | | | 21 | 1/11/2024 - 28/3/2025 (31/1/2025停課) | | 20:00-21:00 | | | \$3,402 | \$3,422 | | STP21 |
| STP1 | | 恆常班 | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | 六 Sat | 11:30-12:30 | 30 | 3歲或以上 | \$3,564 | \$3,584 | | STP1 |
| STP4 | | | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | | 13:30-14:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP4 |
| STP3 | | | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | | 14:30-15:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP3 |
| STP6 | | | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | | 17:30-18:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP6 |
| STP11 | | 恆常班 | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | 日 Sun | 08:30-09:30 | 30 | 3歲或以上 | \$3,564 | \$3,584 | | STP11 |
| STP12 | | | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | | 11:30-12:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP12 |
| STP17 | NEW | | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | | 12:30-13:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP17 |
| STP14 | | | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | | 14:30-15:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP14 |
| STP15 | | | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | | 15:30-16:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP15 |
| STP16 | | | 22 | 3/11/2024 - 30/3/2025 | | 16:30-17:30 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP16 |
| STP39 | | 恆常班 | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | 六 Sat | 15:00-16:00 | 30 | 3歲或以上 | \$3,564 | \$3,584 | | STP39 |
| STP40 | | | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | | 16:00-17:00 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP40 |
| STP41 | | | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | | 17:00-18:00 | | | \$3,564 | \$3,584 | | STP41 |
| STP42 | NEW | 恆常班 (女子成人班) | 22 | 2/11/2024 - 29/3/2025 | 六 Sat | 17:00-18:00 | | 18歲或以上 | \$3,564 | \$3,584 | | STP42 |

重要事項: 1) 開班前4天, 不接受報名。2) 留意



大埔體育會

會員優先報名: 11/10/2024
公開報名: 12/10/2024

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 |
|-------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--|--|--|----------------|------------------|
| 芭蕾舞 Ballet | | | | | | | | |
| B3 | Beginners | 16:00-16:45 | Sat (六) | \$600 | \$620 | | Age 3 or above | |
| B5 | Pre - Primary | B5a | 16:00-16:45 | 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 | 09:00-09:45 | Sat (六) | | | | |
| B6 | Primary | B6a | 17:00-18:00 | 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 | 16:45-17:45 | Sat (六) | | | | |
| B7 | Grade 1 | B7a | 16:00-17:00 | 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 | 16:45-17:45 | Fri (五) | | | | |
| | | B7c | 09:45-10:45 | Sat (六) | | | | |
| | | B7d | 11:00-12:00 | Sun (日) | | | | |
| 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) | | | | |
| 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) | | |
| | | | 13:00-14:00 | 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 + Majors 3 | 18:00-19:30 | 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) | | | |
| | Majors 1 - Inter Foundation | | 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) | | | | |
| | Majors 2 + Majors 3 | 17:45-19:15 | Sat (六) | | | | | |
| B14 | Majors 3 - Advanced 1 | 14:00-15:15 | Sun (日) | \$880 | \$900 | | | |

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。