大埔體育會　黃勁立導師 合辦

峨眉太極班 Emei Taichi Class

峨眉山地靈人傑，秀甲天下！以此為發祥地，峨眉太極貴為峨眉山市非物質文化遺產，它承載著深厚的歷史文化底蘊，健康養生價值，以及傳統武術傳承。

峨眉太極健體導引功

是一套溫和高效的練習，專門幫助身體放鬆、疏通氣血、調整體態。通過輕柔的動作舒展關節、放鬆肌肉、讓你釋放壓力, 緩解身體酸痛, 提升能量, 讓身體回歸正位、身心更健康。

峨眉太極拳

融匯楊式、陳式、武式三大太極拳流派精髓，兼具舒展鬆柔與剛柔並濟之特點，注重強調身心放鬆、形意協調，體現整體合一的運動哲學。這門拳術融心性涵養、體質增強與防身技藝於一體，不僅是傳統武藝，更是一種實踐生命智慧的方式。

編號 Code	活動名稱	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
ET1	健體導引功及太極拳入門班	4,11,18/12 (25/12停課)	五 Fri	14:15-15:15	3	$360	$380	14-75歲

峨眉太極推手系統訓練

太極推手向來都是太極拳的試金石。它是一套系統性的練習，能夠提升及測試習練者的功夫水平。　峨眉太極推手訓練系統，以傳統楊式太極推手系統為主，陳氏及武式傳統太極推手為輔助，幫助學員更容易理解及學習傳統推手功法。

編號 Code	活動名稱	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
ET2	太極推手入門班	5,12,19/12 (26/12停課)	六 Sat	19:00-20:00	3	$390	$410	14-75歲

名額:　18人

服裝:　整齊運動服裝

地點:　活動室 (Function Room)

導師:　黃勁立先生

資歷:　香港太極總會認證導師

香港峨眉太極研究會會長

傳統楊式、武式、陳式、峨眉太極拳正脈傳承傳人



報名辦法: 請填妥報名表格連同費用交回詢問處，
名額有限，先到先得，額滿即止。





**如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理。