

辦公時間 Office Hours :  
 星期一至五 上午十時下午六時  
 Mon-Fri 10:00-18:00  
 查詢 Enquiry : 2268 7087  
 電郵 Email : spe@ymcahk.org.hk  
 網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/snr

## 學員注意事項 Reminders for participants :

- 語言 Language : 粵語輔以英語  
Cantonese supplemented with English
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情況而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。  
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class.
- 適合先進會員 Suitable for Master Member
- 暑期課程 Summer Programme

## 地點 Venue Location

1. 港青 (尖沙咀) 二樓室內運動場 - (Gym) Gymnasium,2/F,YMCA(TST)
2. 港青 (尖沙咀) 二樓舞蹈室 - (Dance Studio) Dance Studio,2/F,YMCA(TST)
3. 港青 (尖沙咀) 二樓壁球室 - (Sq. Court) Squash Court,2/F,YMCA(TST)

報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4。  
 An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.

## 技術評核 Skills Assessment

凡報讀有 標誌的課程之新參加者或沒有有效成績單之舊學員必須通過技術評核，請於辦公時間內致電運動及體育組 2268 7087 預約。  
 費用 : \$40 (請往大堂會員服務部櫃檯付款)  
 New applicants or those who do not have a valid report slips are required to join our Skills Assessment to enrol for our programmes bearing the symbol.  
 Please contact the Sports and Physical Education Unit at 2268 7087 during office hours for an appointment.  
 Fee : \$40 (Please settle payment at G/F Member Services counter)

## 彈網班 Trampoline

本課程教授彈網的基本技巧，包括直彈、坐彈、分腿跳等，訓練參加者的敏捷度和身體協調。  
 This programme aims at teaching the basic skills of trampoline, including straight jump, seat drop and pike straddle jump; to enhance participants' agility and body coordination.

### 兒童彈網班

#### Children Trampoline (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCP 070001	Thu (4/7-19/9)	15:00-16:00	12	Gym	\$2,160	\$2,640

### 少年彈網班

#### Youth Trampoline (Ages 6-17)

完成兒童彈網班後如得本會教練特別推薦亦可參加。  
 Participants can join with our instructor's recommendation upon the completion of Children Trampoline.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCPY 070001	Thu (4/7-19/9)	16:00-17:30	12	Gym	\$3,000	\$3,480

### 彈網精英訓練

#### Trampoline Elite Training (Ages 6-17)

通過技術評核或完成彈網班後並由本會教練推薦方可參加，教授比賽級別彈網動作，更為學員提供參加公開比賽之機會。  
 Participants can only join with our instructor's recommendation upon passing a skill assessment or completion of trampoline programme. Competitive level trampoline skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCPY 070101	Thu (4/7-19/9)	17:30-19:00	12	Gym	\$3,000	\$3,480



香港基督教青年會獲二零二二至二三年度戴麟趾爵士康樂基金 (主要基金) 撥款資助非建設工程計劃下購買的體育/康樂用品。

YMCA of Hong Kong has been granted funding from the Sir David Trench Fund for Recreation (Main Fund) for 2022-23 to support its purchase of sports / recreational equipment under Non-Capital Works Projects. coordination.

## 普及體操課程 General Gymnastics Programme

本課程教授體操的各種技巧，本會教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員可以學習包括翻滾，騰空跳躍及平衡等動作，適合不同運動水平、性別的人士參加，放鬆日常生活造成的肌肉繃緊。  
 This programme will be designed by our instructors according to the participants' levels and interests. Participants can expect to learn various gymnastics skills, including rolling, jumping and balancing. The programme is suitable for all people regardless of gender and sports background to help them relax muscle tension caused by daily routines.

### 少年普及體操課程

#### Youth General Gymnastics (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCXY 070001	Thu (4/7-8/8)	19:00-20:30	6	Gym	\$1,320	\$1,560
24SSGCXY 080001	Thu (15/8-19/9)	19:00-20:30	6	Gym	\$1,320	\$1,560

### 成人普及體操課程

#### Adult General Gymnastics (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCXA 070001	Wed (10/7-14/8)	19:15-21:15	6	Gym	\$1,710	\$1,950
24SSGCXA 080001	Wed (21/8-25/9) No Class 18/9	19:15-21:15	5	Gym	\$1,425	\$1,625

## 競技體操課程 Artistic Gymnastics Programme

本會體操課程為滿 13 個月之實寶而設，循序漸進地逐級學習至比賽級別水平。  
 Our gymnastics programme is designed for children 13 months of age and older, with gradual progression through the levels to the competition level.

競技體操 / 彈網課程報名處理優先次序簡介 (2024 年第 3 季) :  
 Procedure of Priority Application Processing of Artistic Gymnastics/ Trampoline Programme (2024 Quarter 3):

會員舊生 (2024Q2) > 會員新生 > 非會員舊生 (2024Q2) > 非會員新生  
 Current Students of 2024Q2 (Mem) > New Applicants (Mem) > Current Students of 2024Q2 (Non-Mem) > New Applicants (Non-Mem)

## 親子體操班

### Gym Tots (Ages 13-35 Months)

家長與小孩可於此課程一起學習及享受體操活動的樂趣，從而增進嬰兒四肢發展。一位家長 / 監護人須陪同小孩上堂。

This programme aims to provide an opportunity for parents to share the joy of learning gymnastics with their kids and enhance the development of the baby's body through basic movements. One parent/guardian is required to accompany the child during the lesson.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCTT 070001	Wed (10/7-14/8)	15:15-16:15	6	Gym	\$990	\$1,230
24SSGCTT 080001	Wed (21/8-25/9) No Class 18/9	15:15-16:15	5	Gym	\$825	\$1,025

## 恆常競技體操課程

### Regular Artistic Gymnastics Programme (Ages 3-15)

#### 第一級 入門課程 Level 1 Beginners Level (Ages 3-5)

入門體操動作，例如：在平衡木上行走、前滾翻等等，訓練學員平衡力。Beginner gymnastics skills, such as walking on a balance beam and forward roll, etc., will be introduced to train the participants' balance.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCAG 070101	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	16:15-17:15	11	Gym	\$1,925	\$2,365
24SSGCAG 070102	Thu (4/7-19/9)	16:30-17:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSGCAG 070103	Sat (6/7-21/9)	09:00-10:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSGCAG 070104	Mon, Fri (15/7-23/8)	13:15-14:15	12	Gym	\$2,100	\$2,580

#### 第二至四級 Level 2 to 4

基礎體操動作，例如拱橋、側手翻等，為學員持續學習打好根基。Elementary gymnastics skills, such as bridge and cartwheel, etc., will be introduced to build the fundamentals for the participants' future learning.

#### 第二級 Level 2 (Ages 3-5)

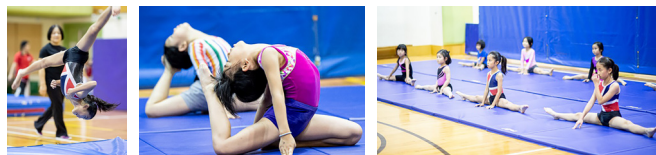
編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCAG 070201	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	16:15-17:15	11	Gym	\$1,925	\$2,365
24SSGCAG 070202	Sat (6/7-21/9)	09:00-10:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580

#### 第三級 Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCAG 070301	Tue (9/7-24/9)	15:00-16:15	12	Gym	\$2,460	\$2,940
24SSGCAG 070302	Sat (6/7-21/9)	10:00-11:15	12	Gym	\$2,460	\$2,940

#### 第四級 Level 4 (Ages 3-6)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCAG 070401	Tue (9/7-24/9)	15:00-16:15	12	Gym	\$2,460	\$2,940
24SSGCAG 070402	Sat (6/7-21/9)	10:00-11:15	12	Gym	\$2,460	\$2,940



#### 第五級 入門課程 Level 5 Beginners Level (Ages 6-15)

改良體操動作，例如：後滾翻、原地跳轉三百六十度等等，強化學員的身體控制。

Intermediate gymnastics skills, such as backward roll, jumping with full turn, etc., will be introduced to train the participants' body control.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070501	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 070502	Sat (6/7-21/9)	11:15-12:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSGCGG 070503	Sat (6/7-21/9)	12:45-14:15	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSGCGG 070504	Mon, Fri (15/7-23/8)	14:15-15:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120

#### 第六至十級 Level 6 to 10

進階體操動作，例如倒立接前滾翻、分腿跳箱等，為學員提供更高水平訓練。

Advanced gymnastics skills, such as handstand forward roll, straddle jump over vault, etc. will be introduced to provide high-level training for the participants.

#### 第六級 Level 6 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070601	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 070602	Sat (6/7-21/9)	11:15-12:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSGCGG 070603	Sat (6/7-21/9)	14:15-15:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120

#### 第七級 Level 7 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070701	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 070702	Sat (6/7-21/9)	11:15-12:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSGCGG 070703	Sat (6/7-21/9)	14:15-15:45	12	Gym	\$2,640	\$3,120

#### 第八級 Level 8 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070801	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 070802	Sat (6/7-21/9)	12:45-14:15	12	Gym	\$2,640	\$3,120

#### 第九級 Level 9 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070901	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 070902	Sat (6/7-21/9)	12:45-14:15	12	Gym	\$2,640	\$3,120

#### 第十級 Level 10 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 071001	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSGCGG 071002	Sat (6/7-21/9)	12:45-14:15	12	Gym	\$2,640	\$3,120

## 持續競技體操課程

### On-going Artistic Gymnastics Programme (Ages 6-15)

為完成競技體操課程而又有興趣作持續訓練的學員而設

On-going Artistic Gymnastics Programme is for participants who have successfully completed our Artistic Gymnastics Programme, and are interested in continuing training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGCGG 070001	Sat (6/7-21/9)	14:15-16:15	12	Gym	\$3,360	\$3,780

## 體操隊及體操預備隊

### Gymnastics Team & Junior Team

完成第十級課程後並由本會教練推薦方可參加，教授比賽級別體操動作，更為學員提供參加公開比賽之機會。

Participants can only join with our instructor's recommendation upon the completion of level 10. Competitive level gymnastics skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

#### 體操預備隊 Gymnastics Junior Team (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGYTJ 070001	Tue (2/7-24/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,100	
24SSGYTJ 070002	Fri (5/7-27/9)	15:45-17:15	13	Gym	\$2,700	
24SSGYTJ 070003	Tue (2/7-24/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,100	

#### 體操隊 Gymnastics Team (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSGYTS 070001	Mon (8/7-30/9)	16:15-19:15	13	Gym	\$3,470	
24SSGYTS 070002	Fri (5/7-27/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,190	

## 羽毛球課程 Badminton Programme

備註：學員須自備球拍

Remarks: Participants are required to bring their own racket

### 兒童及少年基礎班

#### Children and Youth Elementary

教授基礎技術，包括球感、正手握拍、基本步法、上手擲球、正手發球、上手擊球及前後場步法。

Introduction of basic badminton skills, including ball sense, forehand gripping, basic footwork, overhead throwing, forehand serving, overhead volley as well as forecourt and backcourt footwork, etc.

#### 基礎班 U9 Elementary (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCCE 070101	Sat (6/7-21/9)	15:00-16:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCCE 070102	Sun (7/7-22/9)	13:30-15:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCCE 070103	Tue, Thu (16/7-22/8)	11:30-13:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCCE 070104	Wed, Fri (17/7-23/8)	13:00-14:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580

#### 基礎班 U17 Elementary (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCYE 070101	Sat (6/7-21/9)	13:30-15:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCYE 070102	Sun (7/7-22/9)	13:30-15:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCYE 070103	Tue, Thu (16/7-22/8)	13:00-14:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCYE 070104	Wed, Fri (17/7-23/8)	14:30-16:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580

### 兒童及少年改良班

#### Children and Youth Improvement

改善學員的技術及教授進階技術，包括正反手握拍、前後場步法、正手發高遠球、前後場擊球及正反手網前球。

To refine the basic skills and introduce intermediate skills including forehand and backhand gripping, forecourt and backcourt footwork, forehand high clear serving, forecourt and backcourt hitting as well as forehand and backhand net shot, etc.

#### 改良班 U9 Improvement (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCCI 070201	Sun (7/7-22/9)	15:00-16:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580

### 改良班 U17 Improvement (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCYI 070201	Sun (7/7-22/9)	15:00-16:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580

### 兒童及少年高級班

#### Children and Youth Advanced (Ages 10-17)

簡鞏固學員的技術及教授進階技巧，如對打高遠球、正反手挑球等，進一步強化對打能力。

To consolidate the participants' skills and teach higher-level skills, such as high clear, forehand and backhand underarm clear and so forth, so as to further strengthen the competitiveness and ability to rally.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCYA 070301	Sun (7/7-22/9)	16:30-18:30	12	Gym	\$2,700	\$3,180

### 兒童及少年深造班

#### Children and Youth Clinic (Ages 10-17)

教授學員在比賽應用已學習的技術，同時強化技術的質量，增強學員的體能和介紹相關的戰術運用。

Participants will be taught to apply the techniques they have learnt in competition while strengthening the quality of the techniques, enhancing their physical fitness and introducing relevant tactical applications.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCYC 070401	Sun (7/7-22/9)	16:30-18:30	12	Gym	\$2,700	\$3,180

### 成人初級班

#### Adult Elementary (Ages 18 or above)

介紹正確的握拍及基本擊球技術

Basic techniques, stroke and proper grip will be introduced.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCAE 070101	Thu (4/7-19/9)	18:30-20:00	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCAE 070102	Sun (7/7-22/9)	12:00-13:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580

### 成人改良班

#### Adult Improvement (Ages 18 or above)

改良學員的基本技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

Improve participants' basic skills with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCAI 070201	Thu (4/7-19/9)	20:00-21:30	12	Gym	\$2,100	\$2,580
24SSDCAI 070202	Sun (7/7-22/9)	18:30-20:30	12	Gym	\$2,700	\$3,180

### 港青 x adidas 羽毛球隊

#### YMCA x adidas Badminton Team

由前羽毛球隊隊成員任教，為隊員提供高強度體能及技術訓練，以應付各全港性比賽。隊員必需為 YMCA 會員，並需參加甄選及通過技術測試。

The team is trained by former representative of the Hong Kong National Badminton Team. Through high-intensity physical and badminton skills training, the team members will be able to compete in territory-wide competitions. To become a team member, participant is required to be a member of YMCA, and passed the assessment arranged by our coaches.

#### 羽毛球預備隊 Junior Team (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDYTJ 070001	Sat (6/7-28/9)	20:30-22:30	13	Gym	\$2,800	

#### 羽毛球隊 Team (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDYTA 070001	Fri (5/7-27/9)	20:30-22:30	13	Gym	\$2,800	

## 羽毛球組

### Badminton Group

為各學員提供認識其他羽毛球愛好者的機會，教練亦會根據學員的擊球姿勢、步法作出相應的指導。

Provide more opportunities to meet other badminton lovers and learn from each other. Stroke stance and footwork will be instructed by coach accordingly.

#### 成人羽毛球組 Adult Badminton Group (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCGA 070501	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	14:00-15:30	11	Gym	\$1,540	\$1,980

#### 成人羽毛球技術研習組

#### Adult Badminton Skills Study Group (Ages 18 or above)

為學員提供一個競賽的平台，學員將透過指導下對打增進技術，同時和其他羽毛球愛好者交流。

The study group provides a competitive platform for participants to improve their skills under instructions, and interacting with other badminton lovers.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSDCGA 070502	Mon (8/7-23/9)	20:30-22:30	12	Gym	\$2,400	\$2,880



## 足球課程 Soccer Programme

此課程會將基本的足球技巧融入課程之中。同時以玩樂的方式上課，讓小朋友更容易適應課堂，培養對足球的興趣。

Basic soccer skills are integrated into the programme through a fun and enjoyable curriculum, making it easy for children to adapt to the lessons and cultivate their interest in soccer.

#### 幼兒啟蒙班

#### Soccer Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSXTT 072001	Fri (5/7-20/9)	16:00-17:00	12	Gym	\$2,520	\$3,000
24SSXTT 072002	Sat (6/7-21/9)	11:30-12:30	12	Gym	\$2,520	\$3,000
24SSXTT 072003	Tue, Thu (16/7-22/8)	09:30-10:30	12	Gym	\$2,520	\$3,000

#### U8 足球班

#### U8 Soccer (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSXEC 072101	Fri (5/7-20/9)	17:00-18:00	12	Gym	\$2,520	\$3,000
24SSXEC 072102	Sat (6/7-21/9)	12:30-13:30	12	Gym	\$2,520	\$3,000
24SSXEC 072103	Tue, Thu (16/7-22/8)	10:30-11:30	12	Gym	\$2,520	\$3,000



## 壁球課程 Squash Programme

此課程教授壁球的基礎技術，包括控球，直線球及發球，循序漸進地改良學員技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

備註：本會只提供課程使用之壁球，學員須自備球拍及建議配戴護目罩。The programme teaches basic squash skills, including ball control, straight shot and serving. Participants can improve their skills progressively with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

Remarks: Squash balls will be provided. Participants are required to bring their own racket and are recommended to wear sports goggles.

#### 小型壁球

#### Mini-Squash (Ages 6-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSQCEC 070101	Thu (4/7-19/9)	17:00-18:00	12	Sq. Court	\$1,080	\$1,440

#### 成人壁球

#### Adult Squash (Ages 16 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSQCEA 070101	Sat (6/7-21/9)	16:45-18:15	12	Sq. Court	\$1,740	\$2,100

## 乒乓球課程 Table Tennis Programme

本課程根據香港乒乓球總會章別計劃編排，教授銅章內容，如正手發球、正反手推擋、正手對攻球等等。

備註：本會只提供課程使用之乒乓球，學員須自備球拍。The programme aligns with the Badge Scheme of Hong Kong Table Tennis Association and teaches Bronze Badge skills such as forehand serving, forehand and backhand half volley with push, as well as forehand and backhand attack and counter, etc.

Remarks: Table-tennis balls will be provided. Participants are required to bring their own racket.

#### 兒童乒乓球基礎班

#### Children Table Tennis Elementary (Ages 7-12)

教授乒乓球基礎技術。

Introduction of basic table tennis skills.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSTCEC 070101	Sun (7/7-22/9)	09:30-10:30	12	Sq. Court	\$1,380	\$1,740

#### 兒童乒乓球改良班

#### Children Table Tennis Improvement (Ages 7-12)

透過有系統的訓練，改善學員的基本技術及教授更多進階技術，包括反手推擋、攻防步法等，令學員基礎技術得以鞏固。

To improve and consolidate the participants' skills and teach higher-level skills, such as backhand block, footwork, etc. through systematic training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSTCIC 070201	Sun (7/7-22/9)	10:30-12:00	12	Sq. Court	\$2,040	\$2,400

## 港青 X ASG 籃球訓練計劃 YMCA X ASG Basketball Training Scheme

亞洲體育集團團隊對體育充滿熱誠，專注於籃球的專業訓練。我們期望在安全及良好管控的環境下提供全面而有系統的教學課程。我們的團隊追求共同價值：團隊精神、尊重、自主性、勤奮及謙卑，並期望將這些價值灌概到孩子的成長，達至美滿的生活態度。

語言：粵語



### 幼兒組 (3-4 歲)

培育幼苗期對於一個年輕球員的未來來說是很重要的階段，當你的孩子完成我們的課程後，他/她會能夠：準確地以雙手傳送及接應彈地及胸前傳球、運球時保持球在腰部以下，頭部抬高及眼睛注視前方及理解 "BEEF" 的投籃姿勢概念。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXPW 072101	Sat (6/7-21/9)	09:30-10:30	12	Sq. Court	\$2,280	\$2,760
24SSBXPW 072102	Sat (6/7-21/9)	11:30-12:30	12	Sq. Court	\$2,280	\$2,760
24SSBXPW 072103	Mon, Wed (15/7-21/8)	14:30-15:30	12	Sq. Court	\$2,280	\$2,760

### 種子組 (5-7 歲)

在相同的課程結構上，我們會為進階球員提供進階訓練。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXSL 072101	Sat (6/7-21/9)	09:00-10:00	12	Gym	\$2,280	\$2,760
24SSBXSL 072102	Sat (6/7-21/9)	10:30-11:30	12	Sq. Court	\$2,280	\$2,760
24SSBXSL 072103	Mon, Wed (15/7-21/8)	09:30-10:30	12	Gym	\$2,280	\$2,760

### 幼苗組 (8-10 歲)

此課程集中建立及鞏固良好的基本功。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXYS 072101	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	17:30-19:00	11	Gym	\$2,420	\$2,860
24SSBXYS 072102	Sat (6/7-21/9)	10:00-11:30	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSBXYS 072103	Mon, Wed (15/7-21/8)	10:30-12:00	12	Gym	\$2,640	\$3,120

### 少年組 (11-13 歲)

此課程會繼續加強球員本身已理解的技術，亦會不斷加入新的技巧及元素，幫助他們增強能力。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXJR 072101	Sat (6/7-21/9)	16:30-18:00	12	Gym	\$2,640	\$3,120
24SSBXJR 072102	Mon, Wed (15/7-21/8)	12:00-13:30	12	Gym	\$2,640	\$3,120

### 女子組 (8-13 歲) NEW

此課程集中培訓女子球員，建立及鞏固良好的基本功，並加強球員本身已理解的技術，亦會不斷加入新的技巧及元素，幫助她們增強能力。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXYG 072101	Mon (8/7-23/9)	16:30-18:00	12	Gym	\$2,640	\$3,120

### YMCA x ASG BASKETBALL TEAM (Ages 8-16)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
24SSBYTJ 070001	Sun (7/7-22/9)	08:30-10:30	12	Gym	\$2,700

ASG has designed a systemic training protocol according to players' ages and skill levels with English instructions. The programme introduces skills development, knowledge, use of techniques and personal values, such as teamwork, respect, autonomy, hard work and humility. ASG's director and coaching team will closely monitor every player's learning progress throughout the programme.

Language : English

### Pee Wee (Ages 3-4)

Nurturing the children from the roots is critical for a young basketball player's career and road to stardom. Therefore, we find it crucial to lay down a good foundation for the children to build on.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXPW 071101	Thu (4/7-19/9)	17:30-18:30	12	Sq. Court	\$2,640	\$3,120
24SSBXPW 071102	Sun (7/7-22/9)	12:30-13:30	12	Sq. Court	\$2,640	\$3,120
24SSBXPW 071103	Sun (7/7-22/9)	13:30-14:30	12	Sq. Court	\$2,640	\$3,120

### SEEDLING (Ages 5-7)

We offer the same structured programme with additional skills to work on for the more advanced player.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXSL 071101	Thu (4/7-19/9)	18:30-20:00	12	Sq. Court	\$3,120	\$3,600
24SSBXSL 071102	Fri (5/7-20/9)	16:30-18:00	12	Sq. Court	\$3,120	\$3,600
24SSBXSL 071103	Sun (7/7-22/9)	14:30-16:00	12	Sq. Court	\$3,120	\$3,600
24SSBXSL 071104	Sun (7/7-22/9)	16:00-17:30	12	Sq. Court	\$3,120	\$3,600

### YOUNG SEED (Ages 8-10)

This programme concentrates on getting the fundamentals right and building on the foundations until they can consolidate the basic and advanced skills.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXYS 071101	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	16:00-17:30	11	Gym	\$2,915	\$3,300
24SSBXYS 071102	Fri (5/7-20/9)	18:00-19:30	12	Gym	\$3,120	\$3,600
24SSBXYS 071103	Sun (7/7-22/9)	10:30-12:00	12	Gym	\$3,120	\$3,600

### YOUNG SEED ADVANCED (Ages 8-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXYS 071201	Thu (4/7-19/9)	16:00-17:30	12	Gym	\$3,120	\$3,600
24SSBXYS 071202	Sun (7/7-22/9)	12:00-13:30	12	Gym	\$3,120	\$3,600

### JUNIOR (Ages 11-13)

This programme will build on everything that the player already knows and introduce new skills and that will help add to their repertoire of moves.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXJR 071101	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	17:30-19:00	11	Gym	\$2,915	\$3,300
24SSBXJR 071102	Sun (7/7-22/9)	10:30-12:00	12	Gym	\$3,120	\$3,600

### YOUNG SEED + JUNIOR SUMMER CLINIC (Ages 8-13)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSBXJY 071101	Tue, Thu (16/7-22/8)	14:30-16:00	12	Gym	\$3,240	\$3,720

## 空手道課程 Karate Programme

空手道技術著重訓練上肢和手部功夫，課程內容包括有套拳，手、肘打擊、腿擊、自由搏擊、肌肉力量訓練等，通過武術訓練可增強學員自信，律已修德，並能學習禮待他人及尊師重道之精神。

備註：新學員須於第一堂向本會導師購買 \$300 指定制服

Karate techniques focus on the training of upper limbs and hands. This training programme includes patterns, hand and elbow strikes, kicking, self-defence techniques and fitness training. Through the training, participants not only enhance their self-confidence and self-discipline but also the spirit of being courteous to others, honouring teachers and holding onto the truth.

Remarks : New participants are required to pay \$300 for the uniform in the first lesson of the programme

### 幼兒空手道 Karate Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSKXTT 070001	Sun (7/7-22/9)	10:00-11:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,740

### 兒童空手道 - 初級班 Children's Karate - Beginners Class (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSKXEC 070101	Sun (7/7-22/9)	11:00-12:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,740

### 兒童空手道 - 延續班 Children's Karate Training Clinic (Ages 5-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSKXCC 070201	Sun (7/7-22/9)	12:00-13:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980
24SSKXCC 070202	Sun (7/7-22/9)	13:00-14:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980
24SSKXCC 070203	Sun (7/7-22/9)	14:00-15:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980

### 少年及成人空手道 Youth & Adult Karate (Ages 13 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSKXYA 070301	Sun (7/7-22/9)	15:00-16:30	12	Dance Studio	\$1,920	\$2,400



## 跆拳道課程 Taekwondo Programme

跆拳道乃韓國的傳統國技，著重訓練下肢腿部功夫，是一項集強身、健體、自衛的武藝運動。課程內容包括有套拳、踢腿、拳擊及擋隔技巧、自衛術及搏擊術。同時亦重視培育學員的品德及自律精神。

備註：除親子班和幼兒一級外，其他新學員須於第一堂向本會導師購買 \$430 指定制服及靶

Taekwondo is a traditional form of Korean Martial Arts that emphasizes on lower limbs training. It combines physical fitness, workout, and self-defence. The programme consists of patterns, kicking, punching, blocking, self-defence and sparring techniques. It also stresses the importance of fostering the moral character and self-discipline of the participants.

Remarks : Except Playgroup and Taekwondo Tots Level 1, each new participant will be required to pay \$430 for uniform and mitt on the first lesson



### 幼兒跆拳道 - 第一級 Taekwondo Tots – Level 1 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSWCCT 070101	Sat (6/7-28/9)	13:30-14:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080
24SSWCCT 070102	Sat (6/7-28/9)	15:30-16:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080

### 幼兒跆拳道 - 第二級 Taekwondo Tots – Level 2 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSWCCT 070201	Sat (6/7-28/9)	13:30-14:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080
24SSWCCT 070202	Sat (6/7-28/9)	14:30-15:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080

### 幼兒跆拳道 - 第三級 Taekwondo Tots – Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSWCCT 070301	Sat (6/7-28/9)	14:30-15:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080
24SSWCCT 070302	Sat (6/7-28/9)	15:30-16:30	13	Sq. Court	\$1,560	\$2,080

### 青少年跆拳道 Junior Taekwondo (Ages 6-14)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSWCJR 070401	Sat (6/7-28/9)	09:30-11:30	13	Dance Studio	\$3,120	\$3,640
24SSWCJR 070402	Sat (6/7-28/9)	11:30-13:30	13	Dance Studio	\$3,120	\$3,640
24SSWCJR 070403	Sat (6/7-28/9)	16:30-18:30	13	Gym	\$3,120	\$3,640

## 成人跆拳道

### Senior Taekwondo (Ages 15 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSWCSP 070501	Sat (6/7-28/9)	18:00-20:00	13	Gym	\$2,730	\$3,250



## 劍擊課程

### Fencing Programme

劍擊能鍛煉反應及提升身體協調能力，對戰過程中亦需要在有限時間內觀察對手並迅速作出反應，是一項極為刺激的運動。部分劍擊課程由香港劍擊代表成員任教。透過有趣的遊戲讓小朋友能夠在輕鬆的環境認識劍擊的基礎技巧。學員間亦會互相切磋以累積經驗，培養對劍擊的興趣。



Fencing is an exciting, fast-paced sport that develops reflexes and coordination. Some of our introductory fencing courses are taught and led by representatives of the Hong Kong Fencing Team with the aim to equip children with a basic understanding of fencing and skills, including both physical and technical, in a relaxed environment. Fencing can bring you an interesting experience with a myriad of engaging and fun mini sports games!

## 兒童劍擊

### Children Fencing (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSFXTT 070001	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	16:15-17:15	11	Dance Studio	\$2,750	\$3,135
24SSFXTT 070002	Sat (6/7-21/9)	09:30-10:30	12	Sq. Court	\$3,000	\$3,420
24SSFXTT 070003	Sun (7/7-22/9)	09:00-10:00	12	Dance Studio	\$3,000	\$3,420

## 少年劍擊

### Youth Fencing (Ages 9-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSFEC 070101	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	17:15-18:15	11	Dance Studio	\$2,750	\$3,135
24SSFEC 070102	Sat (6/7-21/9)	10:30-11:30	12	Sq. Court	\$3,000	\$3,420
24SSFEC 070103	Sun (7/7-22/9)	10:00-11:00	12	Sq. Court	\$3,000	\$3,420



## 箭藝課程

### Archery Programme

本課程教授基本射箭技巧及提升學員射箭的準確及穩定程度，從而改善專注力及個人耐力。

備註：課程使用之器材由本會提供

This programme teaches fundamental archery skills and enhances the accuracy and stability of participants, thereby improving concentration and personal endurance.

Remarks: All training equipment will be provided

## 兒童箭藝

### Children Archery (Ages 6-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSAXAC 070101	Tue, Fri (16/7-23/8)	12:30-13:30	12	Sq. Court	\$2,040	\$2,400

## 少年箭藝

### Youth Archery (Ages 11-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSAXAY 070101	Tue, Fri (16/7-23/8)	13:30-14:30	12	Sq. Court	\$2,040	\$2,400

## 攻防箭課程

### Archery Tag Programme

攻防箭課程讓學員於安全的環境下體驗有趣及特別的射箭活動，從而提升手眼協調性、大小肌肉發展及反應力。與一般射箭活動相比，攻防箭課程更加入對戰元素，為課堂帶來更多樂趣。

備註：課程使用之器材由本會提供

Archery Tag Programme offers a safe, fun, and unique archery experience to participants and also improves their hand-eye coordination, muscle development and reflexes. Compared with general archery activities, Archery Tag adds elements of competition to bring more fun to the class.

Remarks: All training equipment will be provided

## 兒童及少年攻防箭

### Children and Youth Archery Tag (Ages 8-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSAXAT 070101	Sun (7/7-22/9)	12:30-13:30	12	Sq. Court	\$2,040	\$2,400
24SSAXAT 070103	Tue, Fri (16/7-23/8)	11:30-12:30	12	Sq. Court	\$2,040	\$2,400

## 兒童體適能課程

### Children Fitness Programme

語言 Language: 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

此課程透過特別設計的練習和動作刺激兒童的運動技能發展。課程有助他們身體、社交和情緒上的發展，為他們未來學習其他運動打下堅實的基礎。The programme stimulates development of the kids' motor skills through specially designed exercises and movements. The programme supports physical, social and emotional development of the kids and laid a solid foundation for them to progress to other sports in the future.

## 兒童體適能訓練班 (3-5 歲)

### Children Fitness Class (Ages 3-5)



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SFFCFC 072101	Tue (2/7-24/9) No Class 17/9	16:00-17:00	12	Well. Ctr.	\$1,680	\$1,980

## 兒童體適能訓練班 (6-8 歲)

### Children Fitness Class (Ages 6-8)



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SFFCFC 072102	Fri (5/7-27/9)	16:00-17:00	13	Well. Ctr.	\$1,820	\$2,145

## 太極課程 Tai Chi Programme

### 太極拳健身班 Tai Chi Chuen Fitness Course

本課程教授太極拳運動的各種技巧，教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員主要學習太極拳架二十四式及四十八式，亦會涉獵其他內容，包括太極健身功、太極基本功及八段錦等等，適合不同運動水平和性別的人士參加，以達致健身之效。初學者須先修讀太極拳健身班（二十四式）。This programme is designed according to the participants' levels and interests, which is suitable for all people regardless of gender and sports background. Participants will mainly learn Tai Chi Chuen 24 and 48 forms, as well as other contents such as basic skills of Tai Chi, Baduanjin to strengthen their abilities. **Beginner are required to learn Tai Chi Chuen Fitness Course (24 Forms) first.**

#### 二十四式 24 Forms (Ages 18 or above) ❤️

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCTF 072401	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

#### 四十八式 48 Forms (Ages 18 or above) ❤️ 🗡️

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCTF 074801	Tue (9/7-24/9) No Class 17/9	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

### 太極劍 (三十二式) Tai Chi Sword (32 Forms) (Ages 18 or above)

本課程教授的太極劍節奏平和，清澈平穩，剛柔並濟，具有健身價值。The Tai Chi Sword taught in this programme is clear and steady, calm and smooth with a coexistence of softness and hardness, which is undoubtedly good for improving health fitness.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCTS 073201	Fri (5/7-20/9)	09:00-10:00	12	Dance Studio	\$1,320	\$1,740

### 簡化太極拳 Simplified Tai Chi Chuen Course

太極拳乃其中一項用以強身健體的中國武術。它的特點是動作柔和，緩慢均勻，圓活連貫及松靜輕靈，故適合男女老少學習。Tai Chi Chuen is a kind of the Chinese martial arts for physical fitness, which is characterized by soft, slow and uniform stances, lively and coherent movements as well as light and quiet temperament. It is suitable for everyone regardless of age and gender.

#### 先修課程 Beginners Course (Ages 18 or above) ❤️

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCST 070001	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

#### 二十四式 24 Forms (Ages 18 or above) ❤️

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCST 072401	Wed (10/7-25/9) No Class 18/9	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

### 武術 Martial Arts (Ages 6-15)

武術起源於古老的中華傳統文化，內涵非常豐富，他首先從道家思想而來，是與修煉有關的，構成了道德修養、藝術技法、養生強身、防衛和制止暴力，所以武字又有止戈之說。Martial arts originated from ancient Chinese traditional culture and encompass a rich content. It primarily stems from Daoist philosophy and is closely associated with cultivation.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCMA 070001	Sat (6/7-21/9)	12:00-13:00	12	Sq. Court	\$1,680	\$1,980

### 綜合太極拳 (四十八式) Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) (Ages 18 or above) 🗡️

報讀要求 Entry Requirement: 必須曾修讀簡化太極拳 (二十四式) Completed Simplified Tai Chi Chuen (24 Forms) 凡學習過二十四式簡化太極拳的人，都希望對太極拳有進一步的了解，提高自己的技術水平。四十八式包含了多種掌法、步法和腳法，齊集了五家 (陳、楊、孫、武、吳) 特有的招式。活動起來輕鬆柔和，圓活自然，實在是學習完二十四式簡化太極拳後另一套必學的拳套。Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) is based on the "main structure" exercise of the simplified 24-form Tai Chi Chuen. It integrates the elements of other martial arts styles (Chan, Yang, Suen, Woo and Wu) to form its own characteristics. Its arrangement is relaxing and natural, while the movements are coordinated and smooth. It is for those who have learnt the simplified 24-form Tai Chi Chuen.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCIT 074801	Mon (8/7-23/9)	19:00-20:00	12	Sq. Court	\$1,080	\$1,440

### 八段錦 Baduanjin (Ages 18 or above)

八段錦是一種優秀的中國傳統保健氣功。八段錦健身氣功形成於十二世紀，後在歷代流傳中形成許多練法和風格各具特色的流派，它動作簡單易行，功效顯著。古人把這套動作比喻為「錦」，意為動作舒展優美，如錦緞般優美、柔順，又因為功法共為八段，每段一個動作，故名為「八段錦」。Baduanjin is an excellent traditional Chinese health care qigong exercise. It was created in the twelfth century and was later expanded into a number of schools with different methods and styles which were simple and effective. The ancients compared this set of movements to "Jin (brocade)", which means that the movements are beautiful and supple like brocade. As this qigong exercise has eight sections and each contains one movement, hence it is named "Baduanjin (Eight Pieces of Brocade)".

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCBJ 070001	Mon (8/7-23/9)	18:00-19:00	12	Sq. Court	\$1,080	\$1,440

## 足毽課程 Shuttlecock Programme

### 兒童足毽基礎班 Children Shuttlecock Elementary (Ages 6-10)

足毽，一項富有傳統中國文化的體育運動，起源於中國。當時，它是從古代軍中遊戲「蹴鞠」(黃帝時所發明的足球遊戲)中演變而來，已有幾千年歷史。Shuttlecock, also known as jianzi or featherball, is a traditional Chinese game and sport. It involves keeping a shuttlecock in the air using various parts of the body except for the hands. It requires agility, coordination, and skillful footwork.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSTXEC 070001	Sun (7/7-22/9)	12:30-13:30	12	Sq. Court	\$1,680	\$1,980