

體能系列

熱血籃球員訓練班 S24K01A/B

2024年7月15日至7月24日 (共4課)

逢星期一、三

A班 對象：升小四至升小六 10:15-11:15AM

B班 對象：升小六至中學生 11:30AM-12:30PM

人數：每班16人

導師：籃球體育事工教練

費用：\$450

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



你我齊躍動！花式跳繩班 S24K02A/B

2024年7月15日至7月24日 (共5課)

逢星期一、三、五

A班 對象：升小五至中學生9:00-10:00AM

B班 對象：升小一至升小四10:15-11:15AM

人數：每班16人

導師：葉偉禎教練(中國香港跳繩總會高級跳繩教練，2007及2011亞洲跳繩錦標賽冠軍)

費用：\$480

備註：同學須穿著運動服、球鞋及帶備食水

Roller達人！滾軸溜冰班 S24K03A/B

2024年7月17日至7月26日 (共5課)

A班：逢星期一、三、五10:15-11:15AM

B班：逢星期一、三、五11:30AM-12:30PM

對象：升小二至中學生

人數：每班20人

教練：梁志偉教練(前香港冰球代表隊成員，IISA國際單排滾軸溜冰總會Level 1及Level 2證書教練，現役香港單排滾軸曲棍球成員)

費用：\$770

備註：需自備頭盔、護掌、護肘、護膝及滾軸溜冰鞋

請穿著輕便運動服、帶備食水、毛巾及替換襪子。如欲購買頭盔及滾軸溜冰鞋，可向中心及教練查詢。



躲避盤選手訓練班 S24K04

躲避盤 (Dodgebee) 為日本新興運動，以軟式飛盤進行閃避球式競技。器材輕便安全，又是團隊競技。因此本課程不但可以培養團隊精神，而且還能提高各位隊員的敏捷度。

2024年7月29日至8月7日 (共4課)

逢星期一、三10:15-11:15AM

對象：升小五至中學生

人數：16人

導師：陳祇緯教練(Joe Sir)

費用：\$450

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



體能系列

夏日熱辣辣！足球特訓班 S24K05

2024年7月29日至8月9日（共6課）

逢星期一、三、五

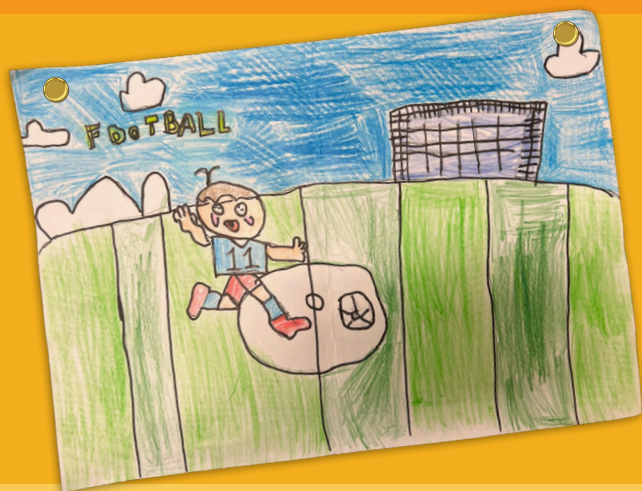
對象：升小四至升小六 9:00-10:00AM

人數：16人

導師：香港足球體育事工有限公司註冊教練(Joe Sir)

費用：\$550

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



足球比賽戰術班 S24K06

2024年7月29日至8月9日（共6課）

逢星期一、三、五

對象：升中一至升中六 11:30AM-12:30PM

人數：16人

導師：香港足球體育事工有限公司註冊教練 (Joe Sir)

費用：\$600

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

跳出SUN天地！彈網體操班 S24K07A/B

2024年7月30日至8月10日（共6課）

A班：逢星期二、四、六 9:00-10:00AM

B班：逢星期二、四、六 10:15-11:15AM

對象：升小一至升中二學生

導師：范玉書教練及資深註冊彈網教練團隊

人數：每班20人

費用：\$770

備註：請穿著輕便運動服、帶備食水、毛巾及替換襪子



續Fun乒乓樂 S24K08

乒乓球外型輕巧，球速極快，是講求靈敏應變與速度的運動，最適合活潑好動的你！當中教授技術戰略及球例，讓你享受比賽的樂趣。

2024年7月30日至8月8日（共4課）

逢星期二、四

對象：升小四至中學生 11:30AM-12:30PM

導師：范玉書教練（資深乒乓球教練）

人數：14人

費用：\$450

備註：請穿著輕便運動服、帶備食水及毛巾。

自備橫板或直板乒乓球拍

