



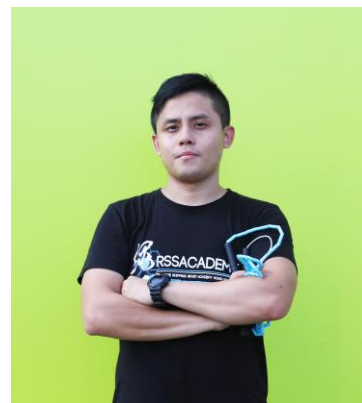
元朗區體育會

2018 暑期班 花式跳繩班

Rope Skipping Summer Class

導師：葉偉禎

- 資歷：
- 前任香港代表隊成員
 - 2007 及 2011 年亞洲總排名第一
 - 繩研跳繩運動學院 資深教練
 - 中國香港跳繩總會 中級教練
 - 元朗區區隊 總教練
 - 現擔任多間大學、中學、小學花式跳繩教練



花式跳繩體驗班特別為初接觸花式跳繩之學員而設。旨在因應身體特質教授動作，設計適合初學者的運動。

花式跳繩有很多有趣好玩的花式，除了最普遍的雙腳跳、單腳跳及交叉繩等個人花式外，雙人花式、甚至組合花式亦千變萬化。

跳繩是一種非常有效又有趣味的帶氧運動。透過訓練，參加者可提升手腳的協調性，亦能增進心肺功能、強健骨骼、促進新陳代謝、消耗熱能防止脂肪積聚等等。

參加學員如表現理想，有機會推薦入選元朗區花式跳繩代表隊。

將於 4 月 23 日至 7 月 8 日接受報名
7 月 8 日晚上 9 時正截止報名



早報名優惠

於 5 月 31 日前報讀
暑期課程將獲 9 折優惠

暑期花式跳繩課程資料

編號	日期	時間及星期	費用	上課地點	對象
SRS1	7月17、24、31日 8月7、14、21、28日	9:00am-10:00am 逢二	\$700	5樓 1號活動室	3歲至5歲
SRS2	7月17、24、31日 8月7、14、21、28日	10:15am-11:15am 逢二	\$700	5樓 1號活動室	3歲至5歲
SRS3	7月17、24、31日 8月7、14、21、28日	11:45am-1:15pm 逢二	\$770	5樓 1號活動室	6歲以上
SRS4	7月17、24、31日 8月7、14、21、28日	2:15pm-3:45pm 逢二	\$770	5樓 2號活動室	6歲以上
SRS5	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	9:00am-10:00am 逢四	\$700	5樓 1號活動室	3歲至5歲
SRS6	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	10:15am-11:15am 逢四	\$700	5樓 1號活動室	3歲至5歲
SRS7	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	11:45am-1:15pm 逢四	\$770	5樓 1號活動室	6歲以上
SRS8	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	2:15pm-3:45pm 逢四	\$770	5樓 2號活動室	6歲以上
SRS9	7月20、27日 8月3、10、17、24、31日	11:45am-1:15pm 逢五	\$770	5樓 2號活動室	6歲以上
SRS10	7月20、27日 8月3、10、17、24、31日	2:15pm-3:45pm 逢五	\$840	5樓 2號活動室	進階班需有基本 花式跳繩技巧

名額：3歲至5歲班(每班16人) 6歲以上及進階班(每班20人)

*凡參加本會各項班組，必須為本會會員。
(普通會員\$100/年、學生會員\$50/年)

溫馨提示

暑期班 *不設補堂

***不設單堂**

*學員凡連續報讀兩班暑期課程，將獲\$50 課程優惠券。
每連續報讀多一班可獲\$100 課程優惠券。



查詢電話：2474 1221 · 2474 2701

報名地點：元朗區體育會賽馬會大樓地下場務處

繳費形式：EPS、現金或支票(支票抬頭：元朗區體育會有限公司)

歡迎瀏覽本會網站：www.yldsai.org.hk 或



www.facebook.com/YLDSA