



# 元朗區體育會

## 2018 暑期班

## 體操/藝術體操/彈網班

### Artistic/Rhythmic/Trampoline Gymnastics Summer Class

#### 導師：羅永雄先生

- 前中國體操隊隊員
- 前廣東體操隊教練
- 中國香港體操總會註冊
- 藝術體操中級教練



#### 導師：蔡雪歡女士

- 中國體操協會全國體操高級教練證書
- 前香港代表隊體操教練

#### 暑期體操訓練項目分配

項目\日期	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第八節
熱身/體能	√	√	√	√	√	√	√	√
單槓		√			√			√
平衡木	√			√			√	
跳箱			√			√		
彈床	√	√	√	√	√	√	√	√
翻筋斗	√	√	√	√	√	√	√	√
遊戲/海棉池	√	√	√	√	√	√	√	√

#### 暑期藝術體操訓練項目分配

項目\日期	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第八節	第九節	第十節
舞蹈/徒手	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
球		√		√		√		√		√
繩	√		√		√		√		√	
圈	√				√		√			
絲帶		√	√	√		√		√	√	√
遊戲/海棉池	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

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

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](http://www.yldsai.org.hk) 或



[www.facebook.com/YLDSA](https://www.facebook.com/YLDSA)

## 暑期體操興趣班

編號	級別	日期	時間	堂數	費用	對象	
SH1-1	興趣初	18/7、20/7、25/7、 27/7、1/8、3/8、 8/8、10/8、15/8、17/8	逢三、五	9:50 -11:20am	10	\$1500	6歲以上
SH1-2	興趣初		逢三、五	11:30 -1:00pm	10	\$1500	6歲以上
SH1-3	興趣中		逢三、五	9:50 -11:20am	10	\$1500	6歲以上
SH1-4	興趣中		逢三、五	11:30 -1:00pm	10	\$1500	6歲以上
SH1-5	興趣初	17/7、19/7、24/7、 26/7、31/7、2/8、 7/8、9/8、14/8、16/8	逢二、四	2:00 -3:30pm	10	\$1500	6歲以上
SH1-6	興趣中		逢二、四	10:00 -11:00am	10	\$1200	4-5歲
SH1-7	幼兒初	17/7、19/7、24/7、 26/7、31/7、2/8、 7/8、9/8、14/8、16/8	逢二、四	11:00 -12:00pm	10	\$1200	4-5歲
SH1-8	幼兒初		逢二、四	11:00 -12:00pm	10	\$1200	4-5歲

**必須成功考取中國香港體操總會章別計劃考試 Level 1 或 Level 2 才可以參加暑期班興趣中班，如沒有考取任何章別則要參加興趣初班。**

## 暑期體操精英班

編號	級別	日期	時間	堂數	費用	對象	
SH1-9	精英班	18/7、20/7、25/7、 27/7、1/8、3/8、 8/8、10/8、15/8、17/8	逢三、五	4:00 -6:00pm	10	\$1700	區隊及精英班或經教練挑選

## 藝術體操暑期精英班

編號	級別	日期	時間	堂數	費用	對象	
SH2-1	精英班	18/7、20/7、25/7、 27/7、1/8、3/8、 8/8、10/8、15/8、17/8	逢三、五	9:50am-12:50pm	10	\$2400	全港藝術公開賽比賽套路課程(教練挑選)
SH2-2	初班	17/7、19/7、24/7、 26/7、31/7、2/8、 7/8、9/8、14/8、16/8	逢二、四	2:00pm-3:30pm	10	\$1500	初學
SH2-3	中班		逢二、四	3:40pm-5:10pm	10	\$1500	考獲香港體操總會章別 Level 1 / Level 2

## 暑期彈網興趣班推廣課程

編號	級別	日期	時間	堂數	費用	對象	
SH3-1	興趣初	18/7、20/7、25/7、 27/7、1/8、3/8、 8/8、10/8、15/8、17/8	逢三、五	9:50am-11:20am	10	\$1500	4歲以上
SH3-2	興趣中		逢三、五	11:30am-1:00pm	10	\$1500	4歲以上
SH3-3	興趣初、中班	17/7、19/7、24/7、 26/7、31/7、2/8、 7/8、9/8、14/8、16/8	逢二、四	3:40pm-5:10pm	10	\$1500	4歲以上

\*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)

\*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。

**溫馨提示**

**暑期班 \*不設補堂  
\*不設單堂**