

田徑

截止報名日期: 2016年6月22日



| 興趣班 (適合 6-15 歲人士參加) | | | | 名額：每班 15 人 |
|---------------------|---|------------------------------|--------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| A-KT-16071 | 14/7、19/7、21/7、26/7、28/7、2/8、4/8、9/8、11/8、16/8、18/8、23/8 (25/8、30/8) | (二)1330-1500 (四)1330-1500 | 九龍灣運動場 | \$800 (全期共十二堂) |
| A-TW-16071 | 14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8、18/8、20/8 (25/8、27/8) | (四)0930-1100 (六)0930-1100 | 葵涌運動場 | |

| 青苗初班 (適合 6-12 歲人士參加) | | | | 名額：每班 15 人 |
|----------------------|---|------------------------------|--------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| A-KT-16072 | 14/7、19/7、21/7、26/7、28/7、2/8、4/8、9/8、11/8、16/8、18/8、23/8 (25/8、30/8) | (二)1500-1630 (四)1500-1630 | 九龍灣運動場 | \$800 (全期共十二堂) |
| A-TW-16072 | 14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8、18/8、20/8 (25/8、27/8) | (四)1100-1230 (六)1100-1230 | 葵涌運動場 | |

| 青苗中班 (適合 8-12 歲，完成青苗初班或達到一定能力水平人士參加) | | | | 名額：每班 15 人 |
|--------------------------------------|---|------------------------------|--------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| A-KT-16073 | 14/7、19/7、21/7、26/7、28/7、2/8、4/8、9/8、11/8、16/8、18/8、23/8 (25/8、30/8) | (二)1630-1800 (四)1630-1800 | 九龍灣運動場 | \$800 (全期共十二堂) |
| A-TW-16073 | 14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8、18/8、20/8 (25/8、27/8) | (四)1330-1500 (六)1330-1500 | 葵涌運動場 | |

| 青苗高班 (適合 9-12 歲，完成青苗中班或達到一定能力水平人士參加) | | | | 名額：每班 15 人 |
|--------------------------------------|---|------------------------------|--------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| A-KT-16074 | 14/7、19/7、21/7、26/7、28/7、2/8、4/8、9/8、11/8、16/8、18/8、23/8 (25/8、30/8) | (二)1030-1200 (四)1030-1200 | 九龍灣運動場 | \$800 (全期共十二堂) |
| A-TW-16074 | 14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8、18/8、20/8 (25/8、27/8) | (四)1500-1630 (六)1500-1630 | 葵涌運動場 | |

- 註： 1. 以上所有田徑課程，使用場地為「公眾人士使用時段」
 2. ()中的日期為補堂日期 (適用於因場地或惡劣天氣問題而取消的課堂)
 3. 學校/團體參加人數如超過十四人，可聯絡本會另行安排有關課程(以團體優惠價)，自訂課程時間及地點

花式跳繩

截止報名日期: 2016年6月22日



| 興趣班 (適合 5-12 歲人士參加) | | | | 名額：每班 10 人 |
|---------------------|--|------------------------------|------------------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| R-KT-16071 | 14/7、18/7、21/7、25/7、28/7、1/8、4/8、8/8、11/8、15/8、18/8、22/8 (25/8、29/8) | (一)1400-1500 (四)1400-1500 | 彩虹道體育館 | \$780 (全期共十二堂) |
| R-YL-16072 | 16/7、19/7、23/7、26/7、30/7、2/8、6/8、9/8、13/8、16/8、20/8、23/8 (27/8、30/8) | (二)1200-1300 (六)1200-1300 | 鳳琴街體育館/ 朗屏體育館 | |

| 青苗中班 (適合 5-12 歲，並達到一定技術水平人士參加) | | | | 名額：每班 10 人 |
|--------------------------------|--|------------------------------|------------------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| R-KT-16072 | 14/7、18/7、21/7、25/7、28/7、1/8、4/8、8/8、11/8、15/8、18/8、22/8 (25/8、29/8) | (一)1500-1600 (四)1500-1600 | 彩虹道體育館 | \$780 (全期共十二堂) |
| R-TM-16072 | 16/7、19/7、23/7、26/7、30/7、2/8、6/8、9/8、13/8、16/8、20/8、23/8 (27/8、30/8) | (二)1000-1100 (六)1000-1100 | 良田體育館 / 友愛體育館 | |

| 精英班 (適合 5-15 歲，完成青苗中班或達到一定能力水平人士參加) | | | | 名額：每班 10 人 |
|-------------------------------------|--|------------------------------|------------------|-------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| R-KT-16073 | 14/7、18/7、21/7、25/7、28/7、1/8、4/8、8/8、11/8、15/8、18/8、22/8 (25/8、29/8) | (一)1600-1700 (四)1600-1700 | 彩虹道體育館 | \$780 (全期共十二堂) |
| R-TM-16073 | 16/7、19/7、23/7、26/7、30/7、2/8、6/8、9/8、13/8、16/8、20/8、23/8 (27/8、30/8) | (二)1100-1200 (六)1100-1200 | 良田體育館 / 友愛體育館 | |

- 註： 1. 參加者可向本會購買繩子，亦可自備繩子
 2. ()中的日期為補堂日期 (適用於因場地或惡劣天氣問題而取消的課堂)
 3. 學校/團體參加人數如超過十人，可聯絡本會另行安排有關課程(以團體優惠價)，自訂課程時間及地點

高爾夫球

截止報名日期: 2016年6月22日



青苗初階班 (適合 5-15 歲人士參加)

名額: 每班 10 人

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
|------------|--|--------------|---------------------|------------------------|
| G-KT-16071 | 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8 (25/8) | (四)1000-1130 | 順利邨體育館室內 高爾夫球練習場 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| G-TM-16071 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)1000-1130 | 屯門高爾夫球中心 | |
| G-TW-16071 | 19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8 (30/8) | (二)1800-1930 | 和宜合道高爾夫球 練習場 | |

青苗進階班 (適合 5-15 歲，完成青苗初階班或擁有基本高爾夫球技術人士參加)

名額: 每班 10 人

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
|------------|--|--------------|---------------------|------------------------|
| G-KT-16072 | 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8 (25/8) | (四)1130-1300 | 順利邨體育館室內 高爾夫球練習場 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| G-TM-16072 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)1130-1300 | 屯門高爾夫球中心 | |
| G-TW-16072 | 19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8 (30/8) | (二)1930-2000 | 和宜合道高爾夫球 練習場 | |

成人初階班 (適合 16 歲或以上人士參加)

名額: 每班 10 人

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
|------------|--|--------------|-----------------|------------------------|
| G-TM-16073 | 16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8 (27/8) | (六)1700-1830 | 屯門高爾夫球中心 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| G-TW-16073 | 17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 (28/8) | (日)1800-1930 | 和宜合道高爾夫球 練習場 | |

成人進階班 (適合 16 歲或以上，並擁有基本高爾夫球技術人士參加)

名額: 每班 10 人

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
|------------|--|--------------|-----------------|------------------------|
| G-TM-16074 | 16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8 (27/8) | (六)1830-2000 | 屯門高爾夫球中心 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| G-TW-16074 | 17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 (28/8) | (日)1930-2100 | 和宜合道高爾夫球 練習場 | |

註: 1. 以上所有高爾夫球課程，最多四人使用一條球道(視乎各場地要求)

2. 本會會為參加者於課堂提供球桿，參加者亦可自備球桿

3. ()中的日期為補堂日期 (適用於因場地或惡劣天氣問題而取消的課堂)

4. 學校/團體參加人數如超過十人，可聯絡本會另行安排有關課程(以團體優惠價)，自訂課程時間及地點

羽毛球

截止報名日期: 2016年6月22日



| 興趣班 (適合 5-15 歲人士參加) | | | | 名額：每班 8 人 |
|---------------------|--|--------------|----------------------|------------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| B-KT-16071 | 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8 (25/8) | (四)1900-2100 | 彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| B-ST-16031 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)1300-1500 | 源禾路體育館 | |

| 青苗中班 (適合 8-15 歲，並達到一定技術水平人士參加) | | | | 名額：每班 8 人 |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|------------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| B-KT-16072 | 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8 (25/8) | (四)1700-1900 | 彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| B-ST-16072 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)1500-1700 | 源禾路體育館 | |

| 青苗高班 (適合 8-15 歲，完成青苗中班或達到一定技術水平人士參加) | | | | 名額：每班 8 人 |
|--------------------------------------|--|--------------|----------------------|------------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| B-KT-16073 | 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8 (25/8) | (四)1500-1700 | 彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| B-ST-16073 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)1700-1900 | 源禾路體育館 | |

| 成人訓練班 (適合 16 歲或以上人士參加) | | | | 名額：每班 8 人 |
|------------------------|--|--------------|----------------------|------------------------|
| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 費用 |
| B-KT-16074 | 16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8 (27/8) | (六)1100-1300 | 彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館 | \$1,500 (全期共 六堂) |
| B-ST-16074 | 15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8 (26/8) | (五)2000-2200 | 源禾路體育館 | |

- 註： 1. 以上所有羽毛球課程，如參加人數超過五人，每堂均有兩個羽毛球場可使用
 2. 請自備羽毛球拍
 3. 學校/團體參加人數如超過八人，可聯絡本會另行安排有關課程(以團體優惠價)，自訂課程時間及地點