



过我自进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 \cdot 19/7 \cdot 21/7 \cdot 26/7 \cdot 28/7 \cdot 2/8 \cdot 4/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1330-1500	九龍灣運動場	\$800
A-K1-100/1	11/8 \ 16/8 \ 18/8 \ 23/8 (25/8 \ 30/8)	(四)1330-1500	儿	
A TW 16071	14/7 \cdot 16/7 \cdot 21/7 \cdot 23/7 \cdot 28/7 \cdot 30/7 \cdot 4/8 \cdot 6/8 \cdot	(四)0930-1100	禁(沿)用 间	(全期共 十二堂)
A-TW-16071	11/8 \cdot 13/8 \cdot 18/8 \cdot 20/8 (25/8 \cdot 27/8)	(六)0930-1100	葵涌運動場	一

青苗初班 (適合 6-12 歲人士參加)

夕貊	:	每班	15	Ţ
1711年	•		13	$/ \setminus$

課程編號	日期	時間	地點	費用
A-KT-16072	14/7 \cdot 19/7 \cdot 21/7 \cdot 26/7 \cdot 28/7 \cdot 2/8 \cdot 4/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1500-1630	九龍灣運動場	\$800
A-K1-100/2	11/8 \cdot 16/8 \cdot 18/8 \cdot 23/8 (25/8 \cdot 30/8)	(四)1500-1630	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	(全期共
A TW 16072	14/7 \cdot 16/7 \cdot 21/7 \cdot 23/7 \cdot 28/7 \cdot 30/7 \cdot 4/8 \cdot 6/8 \cdot	(四)1100-1230	また/玄/出手111日	十二堂)
A-TW-16072	11/8 \cdot 13/8 \cdot 18/8 \cdot 20/8 (25/8 \cdot 27/8)	(六)1100-1230	葵涌運動場	一一生)

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 \cdot 19/7 \cdot 21/7 \cdot 26/7 \cdot 28/7 \cdot 2/8 \cdot 4/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1630-1800	九龍灣運動場	\$800
A-K1-100/3	11/8 \ 16/8 \ 18/8 \ 23/8 (25/8 \ 30/8)	(四)1630-1800	儿	(全期共
A-TW-16073	14/7 \cdot 16/7 \cdot 21/7 \cdot 23/7 \cdot 28/7 \cdot 30/7 \cdot 4/8 \cdot 6/8 \cdot	(四)1330-1500	葵涌運動場	十二堂)
A-1 W-160/3	11/8 \cdot 13/8 \cdot 18/8 \cdot 20/8 (25/8 \cdot 27/8)	(六)1330-1500	关 用	一

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 \cdot 19/7 \cdot 21/7 \cdot 26/7 \cdot 28/7 \cdot 2/8 \cdot 4/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1030-1200	 九龍灣運動場	\$800
A-K1-100/4	11/8 \cdot 16/8 \cdot 18/8 \cdot 23/8 (25/8 \cdot 30/8)	(四)1030-1200	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	(全期共
A TW 16074	14/7 \cdot 16/7 \cdot 21/7 \cdot 23/7 \cdot 28/7 \cdot 30/7 \cdot 4/8 \cdot 6/8 \cdot	(四)1500-1630	禁(圣)用	
A-TW-16074	11/8 \cdot 13/8 \cdot 18/8 \cdot 20/8 (25/8 \cdot 27/8)	(六)1500-1630	葵涌運動場	十二堂)

- 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

数度数量期2016年6月22日



名額: 每班 **10** 人

興趣班 (適合 5-12 歲人士參加)

/ (C-)=	2000		D-71 3.75	- / •
課程編號	日期	時間	地點	費用
R-KT-16071	14/7 \cdot 18/7 \cdot 21/7 \cdot 25/7 \cdot 28/7 \cdot 1/8 \cdot 4/8 \cdot 8/8 \cdot	()1400-1500	彩虹道體育館	\$780
K-K1-100/1	11/8 \cdot 15/8 \cdot 18/8 \cdot 22/8 (25/8 \cdot 29/8)	(四)1400-1500	杉虹坦脰月貼	(全期共
D VI 16072	16/7 \cdot 19/7 \cdot 23/7 \cdot 26/7 \cdot 30/7 \cdot 2/8 \cdot 6/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1200-1300	鳳琴街體育館/	十二堂)
R-YL-16072	13/8 \cdot 16/8 \cdot 20/8 \cdot 23/8 (27/8 \cdot 30/8)	(六)1200-1300	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 \cdot 18/7 \cdot 21/7 \cdot 25/7 \cdot 28/7 \cdot 1/8 \cdot 4/8 \cdot 8/8 \cdot 11/8 \cdot 15/8 \cdot 18/8 \cdot 22/8 (25/8 \cdot 29/8)	(一)1500-1600 (四)1500-1600	彩虹道體育館	\$780
R-TM-16072	16/7 \cdot 19/7 \cdot 23/7 \cdot 26/7 \cdot 30/7 \cdot 2/8 \cdot 6/8 \cdot 9/8 \cdot 13/8 \cdot 16/8 \cdot 20/8 \cdot 23/8 (27/8 \cdot 30/8)	(二)1000-1100 (六)1000-1100	良田體育館 / 友愛體育館	(全期共十二堂)

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 \cdot 18/7 \cdot 21/7 \cdot 25/7 \cdot 28/7 \cdot 1/8 \cdot 4/8 \cdot 8/8 \cdot	(一)1600-1700	 彩虹道體育館	\$780
K-K1-100/3	11/8 \ 15/8 \ 18/8 \ 22/8 (25/8 \ 29/8)	(四)1600-1700	70年度月日	(全期共
R-TM-16073	16/7 \cdot 19/7 \cdot 23/7 \cdot 26/7 \cdot 30/7 \cdot 2/8 \cdot 6/8 \cdot 9/8 \cdot	(二)1100-1200	良田體育館 /	十二堂)
K-1W-100/3	13/8 \cdot 16/8 \cdot 20/8 \cdot 23/8 (27/8 \cdot 30/8)	(六)1100-1200	友愛體育館	一

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

直接主要2016年6月22日



青苗初階班 (適合 5-15 歲人士參加)

夕貊	:	每班	1	n	Y
11世只	•			v	$/ \setminus$

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	順利邮體育館室內 高爾夫球練習場	¢1 E00
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	(全期共 (全期共
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	六堂)

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 名額:每班 10 人 人士參加)

課程編號	日期	時間	地點	費用
G-KT-16072	14/7 \cdot 21/7 \cdot 28/7 \cdot 4/8 \cdot 11/8 \cdot 18/8	(四)1130-1300	順利邨體育館室內	
G-K1-10072	(25/8)	(29)1130-1300	高爾夫球練習場	\$1,500
G-TM-16072	15/7 \cdot 22/7 \cdot 29/7 \cdot 5/8 \cdot 12/8 \cdot 19/8	(五)1130-1300	 屯門高爾夫球中心	(全期共
G-1W-100/2	(26/8)	(<u>11</u>)1130-1300	中门同网大场中心	\ ·
G-TW-16072	19/7 \cdot 26/7 \cdot 2/8 \cdot 9/8 \cdot 16/8 \cdot 23/8	(二)1930-2000	和宜合道高爾夫球	六堂)
G-1 W-100/2	(30/8)	()1930-2000	練習場	

成人初階班 (適合 16 歲或以上人士參加)

				_	_
名貊	•	FIL	1	n	1
<i>→</i>		++++T1T	- 1	u	· /

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
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	(全期共) 六堂)

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
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	(全期共) 六堂)

- 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

过程是现代传统。



興趣班 (適合 5-15 歲人士參加)

名額:每班8人	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
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	(全期共 六堂)

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
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	(全期共) 六堂)

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
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	(全期共 六堂)

成人訓練班 (適合 16 歲或以上人士參加)

夕好	٠	有班	Q	Ţ
<i>→</i> AH	•	151 LJT	O	Λ

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
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	(全期共 六堂)

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