

田徑

截止報名日期: 2016年2月4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-16021	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1400-1530	九龍灣運動場	\$945 (全期共十四堂)
A-TW-16021	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)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-16022	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1530-1700	九龍灣運動場	\$945 (全期共十四堂)
A-TW-16022	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)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-16023	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)1530-1700	九龍灣運動場	\$945 (全期共十四堂)
A-TW-16023	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)0930-1100	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-16024	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)1400-1530	九龍灣運動場	\$945 (全期共十四堂)
A-TW-16024	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1100-1230	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十二人，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2月4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-16021	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1400-1500	彩虹道體育館	\$910 (全期共十四堂)
R-TM-16021	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1000-1100	大興體育館 / 良田體育館	
R-WC-16021	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)1000-1100	港灣道體育館	

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-16022	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1500-1600	彩虹道體育館	\$910 (全期共十四堂)
R-TM-16022	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1200-1300	朗屏體育館 / 鳳琴街體育館	
R-WC-16022	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)1100-1200	港灣道體育館	

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-16023	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)1300-1400	彩虹道體育館	\$910 (全期共十四堂)
R-TM-16023	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4、16/4、23/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/7)	(六)0900-1000	大興體育館 / 良田體育館	
R-WC-16023	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)1200-1300	港灣道體育館	

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

(2月-3月)

截止報名日期: 2016年2月4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-16021	20/2、27/2、5/3、12/3 (19/3)	(六)1400-1530	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16021	21/2、28/2、6/3、13/3 (20/3)	(日)1000-1130	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16021	21/2、28/2、6/3、13/3 (20/3)	(日)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-16022	20/2、27/2、5/3、12/3 (19/3)	(六)1530-1700	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16022	26/2、4/3、11/3、18/3 (8/4)	(五)1900-2030	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16022	21/2、28/2、6/3、13/3 (20/3)	(日)1930-2100	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-16023	21/2、28/2、6/3、13/3 (20/3)	(日)1130-1300	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16023	25/2、3/3、10/3、17/3 (24/3)	(四)1900-2030	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-16024	26/2、4/3、11/3、18/3 (8/4)	(五)2030-2200	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16024	25/2、3/3、10/3、17/3 (24/3)	(四)2030-2200	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

高爾夫球

(4月-5月)

截止報名日期: 2016年3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-16041	9/4、16/4、23/4、7/5 (21/5)	(六)1400-1530	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16041	10/4、17/4、24/4、8/5 (15/5)	(日)1000-1130	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16041	10/4、17/4、24/4、8/5 (15/5)	(日)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-16042	9/4、16/4、23/4、7/5 (21/5)	(六)1530-1700	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16042	15/4、22/4、29/4、6/5 (13/5)	(五)1900-2030	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16042	10/4、17/4、24/4、8/5 (15/5)	(日)1930-2100	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-16043	10/4、17/4、24/4、8/5 (15/5)	(日)1130-1300	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16043	7/4、14/4、21/4、28/4 (5/5)	(四)1900-2030	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-16044	15/4、22/4、29/4、6/5 (13/5)	(五)2030-2200	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16044	7/4、14/4、21/4、28/4 (5/5)	(四)2030-2200	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

高爾夫球

(5月-7月)

截止報名日期: 2016年4月27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-16051	28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7)	(六)1400-1530	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16051	22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7)	(日)1000-1130	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16051	22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7)	(日)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-16052	28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7)	(六)1530-1700	順利邨體育館室內高爾夫球練習場	\$1,000 (全期共四堂)
G-TM-16052	20/5、27/5、3/6、17/6 (24/6)	(五)1900-2030	屯門高爾夫球中心	
G-TW-16052	22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7)	(日)1930-2100	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-16053	22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7)	(日)1130-1300	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16053	12/5、19/5、26/5、23/6 (30/6)	(四)1900-2030	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-16054	20/5、27/5、3/6、17/6 (24/6)	(五)2030-2200	屯門高爾夫球中心	\$1,000 (全期共四堂)
G-TW-16054	12/5、19/5、26/5、23/6 (30/6)	(四)2030-2200	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

(2月-4月)

截止報名日期: 2016年2月4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-16021	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4 (17/4、24/4)	(日)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-16021	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4 (16/4、23/4)	(六)1400-1600	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-16022	21/2、28/2、6/3、13/3、20/3、10/4 (17/4、24/4)	(日)0900-1100	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16022	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4 (16/4、23/4)	(六)1900-2100	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-16023	26/2、4/3、11/3、18/3、8/4、15/4 (22/4、29/4)	(五)2000-2200	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16023	20/2、27/2、5/3、12/3、19/3、9/4 (16/4、23/4)	(六)1600-1800	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-16024	25/2、3/3、10/3、17/3、24/3、7/4 (14/4、21/4)	(四)2000-2200	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16024	24/2、2/3、9/3、16/3、23/3、6/4 (13/4、20/4)	(三)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六人，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

(4月-7月)

截止報名日期: 2016年4月13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-16041	8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)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-16041	7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/2)	(六)1400-1600	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-16042	8/5、15/5、22/5、29/5、19/6、26/6 (3/7、10/7)	(日)0900-1100	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16042	7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/2)	(六)1900-2100	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-16043	6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、17/6 (24/6、8/7)	(五)2000-2200	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16043	7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (2/7、9/2)	(六)1600-1800	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-16044	28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、23/6 (30/6、7/7)	(四)2000-2200	彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館	\$1,500 (全期共 六堂)
B-ST-16044	27/4、4/5、11/5、18/5、25/5、22/6 (29/6、6/7)	(三)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六人，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