

運動及體育課程 Sports & Physical Education Programme

辦公時間 Office Hours :
星期一至五 Mon-Fri 10:00-18:00

查詢 Enquiry : 2268 7087
電郵 Email : spe@ymcahk.org.hk
網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/snr/

地點 Venue Location

1. 港青 (尖沙咀) 二樓室內運動場 - (Gym) Gymnasium, 2/F, YMCA (TST)
2. 港青 (尖沙咀) 二樓舞蹈室 - (Dance Studio) Dance Studio, 2/F, YMCA (TST)
3. 港青 (尖沙咀) 二樓壁球室 - (Sq. Court) Squash Court, 2/F, YMCA (TST)

學員注意事項 Reminders for Participants :

- 語言 Language : 粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情況而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，將按比例派發課程代用券予學員。學員若缺席補課，將不會安排課程代用券或退款。
If any lesson is cancelled due to bad weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange make-up class at designated date and time. If no make-up class can be arranged, programme coupons will be issued on pro-rata basis after the completion of the programme. No refund or programme coupon will be provided for absences on make-up class.
- 先進會員課程 Programme for Master Member

技術評核 Skills Assessment

凡報讀有 🪄 標誌的課程之新參加者或沒持有有效成績單之舊學員必須通過技術評核，請於辦公時間內致電運動及體育組 2268 7087 預約費用：\$30 (請往大堂會員服務部櫃檯付款)
New applicants or those do not have a valid report slips are required to join our Skills Assessment to enrol for our programmes bearing the 🪄 symbol. Please contact the Sports and Physical Education Unit at 2268 7087 during office hours for appointment.
Fee : \$30 (Please settle payment at G/F Member Services counter)

彈網班 Trampoline

本課程教授彈網的基本技巧，包括直彈、坐彈、分腿跳等，訓練參加者的敏捷度和身體協調。
This programme aims at teaching the basic skills of trampoline, including straight jump, seat drop and pike straddle jump; and to enhance participants' agility and body coordination.

兒童彈網班

Children Trampoline (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 42001	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	15:00-16:00	11	Gym	\$1,650	\$1,980

少年彈網班

Youth Trampoline (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 42002	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	16:00-17:30	11	Gym	\$2,310	\$2,640



普及體操課程 General Gymnastics Programme

本課程教授體操的各種技巧，本會教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員可以學習包括翻滾，騰空跳躍及平衡等動作，適合不同運動水平、性別的人士參加，放鬆日常生活造成的肌肉繃緊。
This programme will be designed by our instructors according to the participants' level and interests, which is suitable for all people regardless of gender and sports background. Participants can expect to learn various gymnastics skills, including rolling, jumping and balancing to relax their muscle tension caused by daily routines.

少年普及體操課程

Youth General Gymnastics (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 43001	Thu (7/10-18/11) No class 14/10	17:30-20:30	6	Gym	\$2,280	\$2,520
21SGC 43002	Thu (25/11-30/12)	17:30-20:30	6	Gym	\$2,280	\$2,520

成人普及體操課程

Adult General Gymnastics (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 43003	Wed (13/10-17/11)	19:15-21:15	6	Gym	\$1,440	\$1,620
21SGC 43004	Wed (24/11-22/12)	19:15-21:15	5	Gym	\$1,200	\$1,350

趣味體操

Gym For Fun (Ages 3-5)

本課程以遊戲方式教導小朋友學習基本的體操動作。訓練內容會根據學員的水平及興趣度身制定。
"Gym for Fun" provides an opportunity for kids ages 3-5 to learn basic gymnastics movements through fun games. This programme aims at developing kids' interests in gymnastics and improving balance and flexibility based on their levels and interests.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 44001	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	16:00-17:30	11	Gym	\$1,870	\$2,200

競技體操課程 Artistic Gymnastics Programme

本會體操課程為滿 13 個月之寶貴而設，循序漸進地逐級學習至比賽級別水平。

Our gymnastics programmes are designed for participants from 13 months old and progressively till they reach the competitive level.

[只限會員] 參與二零二一年第三季之體操班學員將獲得優先報名處理。

[Member Only] Re-Enrolment Procedure only applies to participants enrolled in the 3rd Quarter 2021 Artistic Gymnastics Programme.

親子體操班

Gym Tots (Ages 13-35 Months)

家長與小孩可於此課程一起學習及享受體操活動的樂趣，從而增進嬰兒四肢發展。一位家長 / 監護人須陪同小孩上堂。

This programme aims at providing an opportunity for parents to share the joy of learning gymnastics with their kids; and to enhance the development of the baby's body through basic movements. One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 40001	Wed (13/10-10/11)	15:15-16:15	5	Gym	\$700	\$850
21SGC 40002	Wed (17/11-15/12)	15:15-16:15	5	Gym	\$700	\$850

恆常競技體操課程

Regular Artistic Gymnastics Programme (Ages 3 - 15)

第一級 入門課程 Level 1 Beginners Level (Ages 3-5)

入門體操動作，例如：在平衡木上行走、前滾翻等等，訓練學員平衡力。Beginner's gymnastics skills, such as walking on a balance beam and forward roll, etc., to train the participants' balance ability.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41101	Tue (12/10-21/12)	16:15-17:15	11	Gym	\$1,650	\$1,980
21SGC 41102	Sat (9/10-18/12)	09:00-10:00	11	Gym	\$1,650	\$1,980

第二至四級 Level 2 to 4

基礎體操動作，例如拱橋、側手翻等，為學員持續學習打好根基。

Elementary gymnastics skills, such as bridge and cartwheel, etc., to build the fundamentals for the participants' future learning

第二級 Level 2 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41201	Tue (12/10-21/12)	16:15-17:15	11	Gym	\$1,650	\$1,980
21SGC 41202	Sat (9/10-18/12)	09:00-10:00	11	Gym	\$1,650	\$1,980

第三級 Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41301	Tue (12/10-21/12)	15:00-16:15	11	Gym	\$1,925	\$2,255
21SGC 41302	Sat (9/10-18/12)	10:00-11:15	11	Gym	\$1,925	\$2,255

第四級 Level 4 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41401	Tue (12/10-21/12)	15:00-16:15	11	Gym	\$1,925	\$2,255
21SGC 41402	Sat (9/10-18/12)	10:00-11:15	11	Gym	\$1,925	\$2,255

第五級 入門課程 Level 5 Beginners Level (Ages 6-15)

改良體操動作，例如：後滾翻、原地跳轉三百六十度等等，強化學員的身體控制。

Intermediate gymnastics skills, such as backward roll, jumping with full turn, etc., to train the participants' body control.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41501	Wed (13/10-22/12)	16:15-17:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41502	Sat (9/10-18/12)	11:15-12:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310

第六至十級 Level 6 to 10

進階體操動作，例如倒立接前滾翻、分腿跳箱等，為學員提供更高水平訓練。

Advanced gymnastics skills, such as handstand forward roll, straddle jump over vault, etc., to provide high level training for the participants.

第六級 Level 6 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41601	Wed (13/10-22/12)	16:15-17:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41602	Sat (9/10-18/12)	11:15-12:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310

第七級 Level 7 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41701	Wed (13/10-22/12)	16:15-17:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41702	Sat (9/10-18/12)	11:15-12:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310

第八級 Level 8 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41801	Wed (13/10-22/12)	17:45-19:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41802	Sat (9/10-18/12)	12:45-14:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310

第九級 Level 9 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41901	Wed (13/10-22/12)	17:45-19:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41902	Sat (9/10-18/12)	12:45-14:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41903	Sat (9/10-18/12)	14:15-15:45	11	Gym	\$1,980	\$2,310

第十級 Level 10 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41001	Wed (13/10-22/12)	17:45-19:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SGC 41002	Sat (9/10-18/12)	12:45-14:15	11	Gym	\$1,980	\$2,310

持續競技體操課程

On-going Artistic Gymnastics Programme (Ages 6-15)

為完成競技體操課程而又有興趣作持續訓練的學員而設

On-going Artistic Gymnastics Programme is for participants who have successfully completed our Artistic Gymnastics Programme, and are interested in continuing training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SGC 41001	Sat (9/10-18/12)	14:15-16:15	11	Gym	\$2,640	\$2,970

體操隊及體操預備隊

Gymnastics Team & Junior Team

完成第十級課程後並由本會教練推薦方可參加，教授比賽級別體操動作，更為學員提供參加公開比賽之機會。

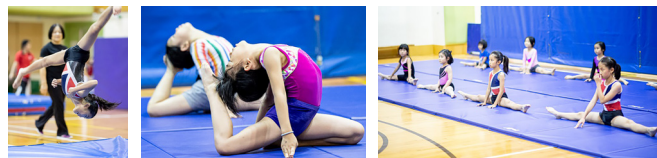
Participants can only join with our instructor's recommendation upon the completion of level 11. Competitive level gymnastics skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

體操預備隊 Gymnastics Junior Team (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
21SGY 40201	Tue (5/10-28/12)	17:15-19:15	13	Gym	\$2,700
21SGY 40202	Fri (8/10-31/12)	15:45-17:15	13	Gym	\$2,450
21SGY 40203	Tue (5/10-28/12)	17:15-19:15	13	Gym	\$2,700
21SGY 40204	Fri (8/10-31/12)	15:45-17:15	13	Gym	\$2,450

體操隊 Gymnastics Team (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
21SGY 40301	Mon (4/10-20/12)	16:15-19:15	12	Gym	\$3,150
21SGY 40302	Fri (8/10-31/12)	17:15-19:15	13	Gym	\$2,900



羽毛球課程 Badminton Programme

備註：學員須自備球拍

Remarks: Participants are required to bring their own racket

幼兒啟蒙班

Tots Class (Ages 3-5)

簡化的遊戲和練習，例如原地向上擊球，上手擲球過網等，培養小朋友對羽毛球的興趣。

Easy and fun game drills, such as hitting the shuttlecock upwards while standing still and overhead throwing, etc., to build up children's interest in badminton.

備註：一位家長 / 監護人須陪同實上堂

Remarks: One parent / guardian is required to accompany the child to attend the class

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40001	Sat (9/10-18/12)	11:30-12:30	11	Sq. Court	\$1,045	\$1,375

兒童及少年基礎班

Children and Youth Elementary

教授基礎技術，包括球感、正手握拍、基本步法、上手擲球、正手發球、上手擊球及前後場步法。

Introduction of badminton basic skills, including ball sense, forehand gripping, basic footwork, overhead throwing, forehand serving, overhead volley as well as forecourt and backcourt footwork, etc.

基礎班 U9 Elementary (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40101	Sat (9/10-18/12)	15:00-16:30	11	Gym	\$1,595	\$1,925
21SDC 40102	Sun (10/10-19/12)	13:30-15:00	11	Gym	\$1,595	\$1,925

基礎班 U17 Elementary (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40103	Sat (9/10-18/12)	13:30-15:00	11	Gym	\$1,595	\$1,925
21SDC 40104	Sun (10/10-19/12)	13:30-15:00	11	Gym	\$1,595	\$1,925

兒童及少年改良班

Children and Youth Improvement

改善學員的技術及教授進階技術，包括正反手握拍、前後場步法、正手發高遠球、前後場擊球及正反手網前球。

To refine the basic skills and introduce intermediate skills including forehand and backhand gripping, forecourt and backcourt footwork, forehand high clear serving, forecourt and backcourt hitting as well as forehand and backhand net shot, etc.

改良班 U9 Improvement (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40201	Sun (10/10-19/12)	15:00-16:30	11	Gym	\$1,595	\$1,925

改良班 U17 Improvement (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40202	Sun (10/10-19/12)	15:00-16:30	11	Gym	\$1,595	\$1,925

兒童及少年高級班

Children and Youth Advanced (Ages 10-17)

簡單固學員的技術及教授進階技巧，如對打高遠球、正反手挑球等，進一步強化對打能力。

To consolidate the participants' skills and teach higher-level skills, such as high clear, forehand and backhand underarm clear and so forth, so as to further strengthen the competitiveness and ability to rally.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40301	Sun (10/10-19/12)	16:30-18:30	11	Gym	\$2,090	\$2,420

兒童及少年深造班

Children and Youth Clinic (Ages 10 -17)

教授學員在比賽應用已學習的技術，同時強化技術的質量，增強學員的體能和介紹相關的戰術運用。

Participants will be taught to apply the techniques they have learnt in the competition while strengthening the quality of the techniques, enhancing their physical fitness and introducing relevant tactical applications.



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40401	Sun (10/10-19/12)	16:30-18:30	11	Gym	\$2,090	\$2,420

成人初級班

Adult Beginners (Ages 18 or above)

介紹正確的握拍及基本擊球技術 Basic techniques, stroke and proper grip will be introduced.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40105	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	18:30-20:00	11	Gym	\$1,595	\$1,925
21SDC 40106	Sun (10/10-19/12)	12:00-13:30	11	Gym	\$1,595	\$1,925

成人改良班

Adult Improvement (Ages 18 or above)

改良學員的基本技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

Improve participants' basic skills by emphasis on stroke stance, footwork and rules of competition.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40203	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	20:00-21:30	11	Gym	\$1,595	\$1,925
21SDC 40204	Sun (10/10-19/12)	18:30-20:00	11	Gym	\$1,595	\$1,925

羽毛球組

Badminton Group

為各學員提供認識其他羽毛球愛好者的機會，教練亦會根據學員的擊球姿勢、步法作出相應的指導。

Provide more opportunities to meet other badminton lovers and learn from each other. Stroke stance and footwork will be instructed by coach accordingly.

成人羽毛球組 Adult Badminton Group (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40501	Wed (13/10-22/12)	14:00-15:30	11	Gym	\$1,265	\$1,595

先進羽毛球組

Master Member Badminton Group (Ages 55 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40502	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	10:30-12:00	11	Gym	\$1,155	\$1,485

成人羽毛球技術研習組

Adult Badminton Skills Study Group (Ages 18 or above)

為學員提供一個競賽的平台，學員將透過指導下對打增進技術，同時和其他羽毛球愛好者交流。

The study group provides a competitive platform for participants to improve their skills under instructions, and exchange with other badminton lovers.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SDC 40503	Mon (11/10-20/12)	20:30-22:30	11	Gym	\$1,815	\$2,145

港青籃球訓練計劃 YMCA Basketball Training Scheme

港青籃球訓練計劃主要目的是希望學員透過籃球訓練，培育遵守紀律，尊重及懂得和別人分享的品德。通過升班制度，鼓勵學員勇於接受挑戰及不斷增進球技。參加者可按自身喜好，選擇兩個不同類型的訓練計劃參與其中。

YMCA Basketball Training Scheme aims at cultivating students' discipline, trust and respect. Moreover, students are encouraged to accept challenges, improve their skills through the promotion system. Participants can choose to participate in two different types of training schemes according to their own preferences.

新星籃球課程

New Star Basketball Programme (Ages 3-4)

入門班 Introductory

訓練遵守紀律及自我控制的能力，訓練內容包括基本身體動作協調，球感，腳步，單手原地拍球。

Aims at training discipline and self-control. Training includes body movement, touch of the ball, footwork and stationary dribble.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42001	Sat (9/10-18/12)	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$1,430	\$1,760

初級班 Beginners

訓練專注力，訓練內容包括加強身體動作協調，球感，腳步，左右手急步走拍球，1 on 1 比賽。

Aims at concentration training. Training includes body movement, touch of the ball, footwork and dribble with both hands and 1 on 1 match.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42101	Sat (9/10-18/12)	11:30-12:30	11	Sq. Court	\$1,430	\$1,760

銅星籃球課程

Bronze Star Basketball Programme (Ages 5-7)

入門班 Introductory

訓練遵守紀律及自我控制的能力，訓練內容包括基本身體動作協調，球感，腳步，單手原地拍球，射籃，接球傳球。

Aims at training discipline and self-control. Training includes body movement, touch of the ball, footwork, stationary dribble, shoot, pass and catch.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42002	Sat (9/10-18/12)	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$1,485	\$1,815

初級班 Beginners

訓練專注力，訓練內容包括加強身體動作協調，球感，腳步，左右手急步走拍球，1 on 1 比賽。

Aims at concentration training. Training includes body movement, touch of the ball, footwork and dribble with both hands and 1 on 1 match.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42102	Sat (9/10-18/12)	09:00-10:00	11	Gym	\$1,485	\$1,815

銀星籃球課程

Silver Star Basketball Programme (Ages 8-10)

初級班 Beginners

訓練流暢的身體動作協調能力，運球，到位傳球，射籃，防守，2 on 2 比賽。Aims at training body agility. Training includes dribble while moving, accurate pass, shoot, defense and 2 on 2 match.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42103	Sat (9/10-18/12)	10:00-11:30	11	Gym	\$1,650	\$1,980

高級班 Advanced

除了基本個人攻防技術訓練之外，主要是教導小朋友如何以團隊合作的方式打比賽。

Training includes personal attack-defense skills and on how to play as a team.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42301	Wed (13/10-22/12)	17:30-19:00	11	Gym	\$1,650	\$1,980

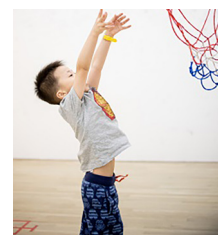
金星籃球課程

Golden Star Basketball Programme (Ages 11-13)

初級班 Beginners

訓練流暢的身體動作協調能力，運球，到位傳球，射籃，防守，2 on 2 比賽。Aims at training body agility. Training includes dribble while moving, accurate pass, shoot, defense and 2 on 2 match.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 42104	Sat (9/10-18/12)	16:30-18:00	11	Gym	\$1,705	\$2,035



GMF English Basketball Academy

GMF has designed a systemic training protocol according to players' ages and skill levels. With English instruction, our programme includes skills development, knowledge, use of techniques and personal disciplines. GMF's director and coaching team will closely monitor every player's learning progress throughout the programme.

Remarks : New participants are required to purchase a set of uniform (NIKE Sports Camps Reversible Jersey with YMCA logo)

Language : English.

Pee Wee (Ages 3-4)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 41001	Sun (10/10-19/12)	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$1,980	\$2,310
21SBX 41002	Sun (10/10-19/12)	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,980	\$2,310
21SBX 41003	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	17:30-18:30	11	Sq. Court	\$1,980	\$2,310

SEEDLING (Ages 5-7)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 41004	Sun (10/10-19/12)	14:30-16:00	11	Sq. Court	\$2,310	\$2,640
21SBX 41005	Sun (10/10-19/12)	16:00-17:30	11	Sq. Court	\$2,310	\$2,640
21SBX 41006	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	18:30-20:00	11	Sq. Court	\$2,310	\$2,640

LITTLE KIDS (Ages 8-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 41007	Tue (12/10-21/12)	16:00-17:30	11	Gym	\$2,310	\$2,640
21SBX 41008	Sun (10/10-19/12)	10:30-12:00	11	Gym	\$2,310	\$2,640

LITTLE KIDS ADVANCED (Ages 8-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 41301	Sun (10/10-19/12)	12:00-13:30	11	Gym	\$2,310	\$2,640
21SBX 41302	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	16:00-17:30	11	Gym	\$2,310	\$2,640

YOUNG ATHLETES (Ages 11-13)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SBX 41009	Sun (10/10-19/12)	10:30-12:00	11	Gym	\$2,310	\$2,640
21SBX 41010	Tue (12/10-21/12)	17:30-19:00	11	Gym	\$2,310	\$2,640

YMCA x GMF BASKETBALL TEAM (Ages 8-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
21SBY 40301	Sun (3/10-19/12)	08:30-10:30	12	Gym	\$2,500



足球課程 Soccer Programme

此課程會將基本的足球技巧融入課程之中。同時以玩樂的方式上課，讓小朋友更容易適應課堂，培養對足球的興趣。Basic soccer skills are integrated into the programme through a fun and enjoyment, making it easy for children to adapt to classroom activity and cultivate their interest in soccer.



幼兒啟蒙班

Soccer Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SFX 42001	Fri (8/10-17/12)	16:30-17:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SFX 42002	Sat (9/10-18/12)	11:30-12:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310

U8 足球班

U8 Soccer (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SFX 42003	Fri (8/10-17/12)	17:30-18:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SFX 42004	Sat (9/10-18/12)	12:30-13:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310

GMF English Soccer Clinic

The grass roots soccer is a very important stage of a young soccer player's career and road to stardom. We find it crucial to lay down a good foundation for the children to build on.

Language : English

Soccer Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SFX 41001	Mon (11/10-20/12)	15:30-16:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310
21SFX 41002	Sun (10/10-19/12)	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$1,980	\$2,310

U8 Soccer (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SFX 41003	Mon (11/10-20/12)	16:30-17:30	11	Gym	\$1,980	\$2,310

輕排球課程 Light Volleyball Programme

導師會透過不同的遊戲和練習來介紹軟排球和輕排球的基本技術。軟排球擊出的球飛行速度較一般排球慢，因此不易落地，玩起來趣味性強；一定會帶給學員無窮的樂趣。而輕排球源於排球，其打法和記分方法與競技排球基本相同，但球質軟，富有彈性，手感舒適，容易控制；球網低，打球時可減少跳躍，更為安全。輕排球簡單易學，就算是很少接觸球類運動的人亦能輕易上手。

Children can learn soft volleyball and light volleyball skills through different game drills and practice. Soft volleyball travels slower than the ordinary volleyball and therefore does not land easily. This can bring more fun to the participants and enhance their team spirit. Light volleyball is developed from volleyball, its techniques and basic rules are the same as those of volleyball. However, the ball is lighter, softer and more controllable than volleyball. With a lower net, jumping can be reduced when playing, thus making it a safe sport. It is easy to learn, understand and get started, even for those who rarely engage in ball games.

兒童及少年輕排球

Children & Youth Light Volleyball (Ages 8-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SZC 41001	Fri (8/10-17/12)	18:30-19:30	11	Gym	\$1,320	\$1,650

成人輕排球

Adult Light Volleyball (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SZC 41002	Fri (8/10-17/12)	19:30-21:00	11	Gym	\$1,980	\$2,310

壁球課程 Squash Programme

此課程教授壁球的基礎技術，包括控球，直線球及發球，循序漸進地改良學員技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

備註：本會只提供課程使用之壁球，學員須自備球拍及建議配戴護目罩。The programme teaches basic squash skills which include ball control, straight shot and serving. Participants can improve their skills step by step with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

Remarks: Squash balls will be provided. Participants are required to bring their own racket and are recommended to wear sports goggles

小型壁球

Mini-Squash (Ages 6-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 43001	Thu (7/10-23/12) No class 14/10	17:00-18:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,155

成人壁球

Adult Squash (Ages 16 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 43002	Sat (9/10-18/12)	16:45-18:15	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,650

乒乓球課程 Table Tennis Programme

本課程根據香港乒乓球總會章別計劃編排，教授銅章內容，如正手發球、正反手推擋、正手對攻球等等。

備註：本會只提供課程使用之乒乓球，學員須自備球拍。The programme aligns with the Badge Scheme of Hong Kong Table Tennis Association and teaches Bronze Badge skills such as forehand serving, forehand and backhand half volley with push, as well as forehand and backhand attack and counter, etc.

Remarks: Table-tennis balls will be provided. Participants are required to bring their own racket

兒童乒乓球基礎班

Children Table Tennis Elementary (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 41001	Sun (10/10-19/12)	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$1,100	\$1,430

兒童乒乓球改良班

Children Table Tennis Improvement (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 41002	Sun (10/10-19/12)	12:30-14:00	11	Sq. Court	\$1,650	\$2,145

少年乒乓球基礎班

Youth Table Tennis Elementary (Ages 10-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 41003	Sun (10/10-19/12)	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$1,100	\$1,430

少年乒乓球改良班

Youth Table Tennis Improvement (Ages 10-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21STC 41004	Sun (10/10-19/12)	14:00-15:30	11	Sq. Court	\$1,650	\$2,145

花式跳繩課程 Rope Skipping Programme

課程主要供沒有學習過花式跳繩的學員報讀。此課程教授基本單人花式、雙人花式及團體花式，從以增強學員的身體協調、肌肉耐力、節奏感和心肺功能。

This programme is mainly for participants who have never learnt rope skipping before. It introduces the basic skills of rope skipping in single, pair and team. It helps improve body coordination, muscle endurance, sense of rhythm and strengthen cardiopulmonary functions.

兒童花式跳繩

Children Rope Skipping (Ages 4-7)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SZC 43001	Sat (9/10-18/12)	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$1,100	\$1,430

兒童花式跳繩

Children Rope Skipping (Ages 8-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SZC 43002	Sat (9/10-18/12)	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$1,100	\$1,430

空手道課程 Karate Programme

空手道技術著重訓練上肢和手部功夫，課程內容包括有套拳，手、肘打擊、腿擊、自由搏擊、肌肉力量訓練等，通過武術訓練可增強學員自信，律已修德，並能學習禮待他人及尊師重道之精神。

備註：新學員須於第一堂向本會導師購買 \$300 指定制服。Karate techniques focus on the training of upper limbs and hands. This training programme includes patterns, hand and elbow strikes, kicking, self-defence techniques and fitness training. Through the training, participants not only enhance their self-confidence and self-discipline, but also learn the spirit of being courteous to others, honouring teachers and holding onto truth.

Remarks: New participants are required to pay \$300 for uniform in the first lesson of the programme

幼兒空手道

Karate Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SKX 40001	Sun (3/10-19/12)	10:00-11:00	12	Dance Studio	\$1,020	\$1,380

兒童空手道 - 初級班

Children's Karate - Beginners Class (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SKX 40101	Sun (3/10-19/12)	11:00-12:00	12	Dance Studio	\$1,020	\$1,380

兒童空手道 - 延續班

Children's Karate Training Clinic (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SKX 40201	Sun (3/10-19/12)	12:00-13:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,620
21SKX 40202	Sun (3/10-19/12)	13:00-14:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,620
21SKX 40203	Sun (3/10-19/12)	14:00-15:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,620

少年及成人空手道

Youth & Adult Karate (Ages 13 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SKX 40002	Sun (3/10-19/12)	15:00-16:30	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,860



跆拳道課程 Taekwondo Programme

跆拳道乃韓國的傳統國技，著重訓練下肢腿部功夫，是一項集強身、健體、自衛的武藝運動。課程內容包括有套拳、踢腿、拳擊及擋隔技巧、自衛術及搏擊術。同時亦重視培育學員的品德及自律精神。

備註：除親子班和幼兒一級外，其他新學員須於第一堂向本會導師購買\$430 指定制服及靶

Taekwondo is a traditional form of Korean Martial Arts which emphasizes on lower limb training. It combines physical fitness, workout, and self-defence. The programme consists of patterns, kicking, punching, blocking, self-defence and sparring techniques. It also attaches importance to fostering the moral character and self-discipline of the participants.

Remarks: Except Playgroup and Taekwondo Tots Level 1, each new participant is required to pay \$430 for uniform and mitt in the first lesson of the programme



幼兒跆拳道 - 第一級

Taekwondo Tots – Level 1 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SWC 40101	Sat (2/10-18/12)	13:30-14:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560
21SWC 40102	Sat (2/10-18/12)	15:30-16:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560

幼兒跆拳道 - 第二級

Taekwondo Tots – Level 2 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SWC 40201	Sat (2/10-18/12)	13:30-14:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560
21SWC 40202	Sat (2/10-18/12)	14:30-15:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560

幼兒跆拳道 - 第三級

Taekwondo Tots – Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SWC 40301	Sat (2/10-18/12)	14:30-15:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560
21SWC 40302	Sat (2/10-18/12)	15:30-16:30	12	Sq. Court	\$1,200	\$1,560

青少年跆拳道

Junior Taekwondo (Ages 6-14)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SWC 40001	Sat (2/10-18/12)	09:30-11:30	12	Dance Studio	\$2,400	\$2,760
21SWC 40002	Sat (2/10-18/12)	11:30-13:30	12	Dance Studio	\$2,400	\$2,760
21SWC 40003	Sat (2/10-18/12)	16:30-18:30	12	Gym	\$2,400	\$2,760

成人跆拳道

Senior Taekwondo (Ages 15 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SWC 40004	Sat (2/10-18/12)	18:00-20:00	12	Gym	\$2,100	\$2,460

太極課程 Tai Chi Programme

太極拳健身班

Tai Chi Chuen Fitness Course

本課程教授太極拳運動的各種技巧，教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員主要學習太極拳架二十四式及四十八式，亦會涉獵其他內容，包括太極健身功、太極基本功及八段錦等等，適合不同運動水平和性別的人士參加，以達致健身之效。初學者須先修讀太極拳健身班（二十四式）This programme is designed according to the participants levels and interests, which is suitable for all people regardless of gender and sports background. Participants will mainly learn Tai Chi Chuen 24 and 18 Forms, as well as other contents such as basic skills of Tai Chi, Baduanjin to strengthen their abilities. Beginner is required to learn Tai Chi Chuen Fitness Course (24 Forms) first.

二十四式 24 Forms (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 41201	Mon (11/10-20/12)	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045

四十八式 48 Forms (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 41301	Tue (12/10-21/12)	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045

太極劍 (三十二式) ♥

Tai Chi Sword (32 Forms) (Ages 18 or above)

本課程教授的太極劍節奏平和，清澈平穩，剛柔並濟，具有健身價值。

The Tai Chi Sword taught in this programme is stable with flat speed, calm and smooth with coexistence of softness and hardness, which is undoubtedly good for improving health fitness.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 42001	Mon (11/10-20/12)	20:00-21:00	11	Sq. Court	\$1,045	\$1,375
21SMC 42002	Fri (8/10-17/12)	09:00-10:00	11	Dance Studio	\$1,045	\$1,375

簡化太極拳

Simplified Tai Chi Chuen Course

太極拳乃其中一項用以強身健體的中國武術。它的特點是動作柔和，緩慢均勻，圓活連貫及松靜輕靈，故適合男女老少學習。

Tai Chi Chuen is a kind of the Chinese martial arts for physical fitness, which is characterized by soft, slow and uniform stances, lively and coherent movements as well as light and quiet temperament. It is suitable for everyone regardless of age and gender.

先修課程 Beginners Course (Ages 18 or above) ♥

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 41101	Mon (11/10-20/12)	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045

二十四式 24 Forms (Ages 18 or above) ♥

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 41202	Tue (12/10-21/12)	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045

綜合太極拳 (四十八式) ♥

Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) (Ages 18 or above)

報讀要求 Entry Requirements: 必須曾修讀簡化太極拳 (二十四式) Completed Simplified Tai Chi Chuen (24 Forms)

凡學習過二十四式簡化太極拳的人，都希望對太極拳有進一步的了解，提高自己的技術水平。四十八式包含了多種掌法、步法和腳法，齊集了五家 (陳、楊、孫、武、吳) 特有的招式。活動起來輕鬆柔和，圓活自然，實在是學習完二十四式簡化太極拳後另一套必學的拳套。

Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) is based on the "main frame" exercise of the simplified 24-form Tai Chi Chuen. It absorbs certain elements of other styles of martial arts (Chan, Yang, Suen, Woo and Wu) to form its own characteristics. Its content arrangement is reasonable and natural, while the movements are coordinated and smooth. It is for those who have learnt the simplified 24-form Tai Chi Chuen.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 41302	Mon (11/10-20/12)	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045
21SMC 41303	Fri (8/10-17/12)	08:00-09:00	11	Dance Studio	\$825	\$1,045

八段錦

Baduanjin (Ages 18 or above) ♥

八段錦是一種優秀的中國傳統保健氣功。八段錦健身氣功形成於十二世紀，後在歷代流傳中形成許多練法和風格各具特色的流派，它動作簡單易行，功效顯著。古人把這套動作比喻為「錦」，意為動作舒展優美，如錦緞般優美、柔順，又因為功法共為八段，每段一個動作，故名為「八段錦」。

Baduanjin is an excellent traditional Chinese health care qigong exercise. It was created in the twelfth century and was later formed into a number of schools with different methods and styles, which were simple and effective. The ancients compared this set of movement to "Jin (brocade)", which means that the movement are beautiful and supple like brocade. As this qigong exercise has eight sections and each contains one movement, hence it is named as "Baduanjin (Eight Pieces of Brocade)".

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMC 43001	Mon (11/10-20/12)	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$825	\$1,045

泰拳課程

Thai Boxing Programme

教練於課堂介紹正確的泰拳基本動作，學員可在學習泰拳過程當中提高心肺功能、鍛鍊體能、磨練意志、改善身體的柔軟度及平衡、增強自衛能力。

備註 Remarks: 費用並不包括學員訓練用手帶。一雙五米長手帶約 \$88
The instructor will introduce the correct Thai boxing basic techniques. Participants can improve their cardiopulmonary functions, exercise their physical fitness, temper their will, improve their body's flexibility and balance, as well as enhance their self-defence ability during the learning process.

Hand straps are not included in the fee. The cost of a pair of 5-meter long hand straps is around \$88

兒童及少年泰拳

Children and Youth Thai Boxing (Ages 6-16)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMX 44001	Sat (9/10-18/12)	16:00-17:30	11	Dance Studio	\$1,210	\$1,540

成人泰拳

Adult Thai Boxing (Ages 16 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
21SMX 44002	Wed (13/10-22/12)	20:00-21:30	11	Dance Studio	\$1,210	\$1,540