

運動及體育課程 Sports & Physical Education Programme

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 上午十時至下午六時

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 inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, programme vouchers will be issued on pro-rata basis after the completion of the programme. No refund or programme vouchers will be provided for absences from the 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：\$40 (請往大堂會員服務部櫃檯付款)

New applicants or those who 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 an appointment.

Fee : \$40 (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; 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
22SGC 32001	Thu (21/7-22/9)	15:00-16:00	10	Gym	\$1,650	\$2,000

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
22SGC 32002	Thu (21/7-22/9)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,300	\$2,650
22SGC 32003	Thu (21/7-22/9)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,300	\$2,650



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' levels and interests. Participants can expect to learn various gymnastics skills, including rolling, jumping and balancing. The programme is suitable for all people regardless of gender and sports background to help them relax 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
22SGC 33001	Thu (14/7-18/8)	19:00-20:30	6	Gym	\$1,230	\$1,440
22SGC 33002	Thu (25/8-29/9)	19:00-20:30	6	Gym	\$1,230	\$1,440

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
22SGC 33003	Wed (13/7-17/8)	19:15-21:15	6	Gym	\$1,590	\$1,800
22SGC 33004	Wed (24/8-21/9)	19:15-21:15	5	Gym	\$1,325	\$1,500

競技體操課程 Artistic Gymnastics Programme

本會體操課程為滿 13 個月之實寶而設，循序漸進地逐級學習至比賽級別水平。

Our gymnastics programme is designed for children 13 months of age and older, with gradual progression through the levels to the competition level.

[只限會員] 參與二零二二年第二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 2nd Quarter 2022 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 to provide an opportunity for parents to share the joy of learning gymnastics with their kids and 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
22SGC 30001	Wed (13/7-17/8)	15:15-16:15	6	Gym	\$930	\$1,140
22SGC 30002	Wed (24/8-21/9)	15:15-16:15	5	Gym	\$775	\$950

競技體操體驗班



Artistic Gymnastics Trial Programme

入門體操動作，讓未接觸過體操的學員發掘對體操的興趣。

The instructory gymnastic movements will be taught in this programme and allow participants who have not been exposed to gymnastics before to explore their interest in gymnastics.

體驗班 (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
22SGC 31104	Mon, Fri (12/8-29/8)	13:15-14:15	6	Gym	\$990	\$1,200

體驗班 (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
22SGC 31503	Mon, Fri (12/8-29/8)	14:15-15:45	6	Gym	\$1,200	\$1,410

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 gymnastics skills, such as walking on a balance beam and forward roll, etc., will be introduced to train the participants' balance.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SGC 31101	Tue (19/7-20/9)	16:15-17:15	10	Gym	\$1,650	\$2,000
22SGC 31102	Thu (21/7-22/9)	16:30-17:30	10	Gym	\$1,650	\$2,000
22SGC 31103	Sat (23/7-24/9)	09:00-10:00	10	Gym	\$1,650	\$2,000

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., will be introduced 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
22SGC 31201	Tue (19/7-20/9)	16:15-17:15	10	Gym	\$1,650	\$2,000
22SGC 31202	Sat (23/7-24/9)	09:00-10:00	10	Gym	\$1,650	\$2,000

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
22SGC 31301	Tue (19/7-20/9)	15:00-16:15	10	Gym	\$1,900	\$2,250
22SGC 31302	Sat (23/7-24/9)	10:00-11:15	10	Gym	\$1,900	\$2,250

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
22SGC 31401	Tue (19/7-20/9)	15:00-16:15	10	Gym	\$1,900	\$2,250
22SGC 31402	Sat (23/7-24/9)	10:00-11:15	10	Gym	\$1,900	\$2,250

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., will be introduced 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
22SGC 31501	Wed (20/7-21/9)	16:15-17:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31502	Sat (23/7-24/9)	11:15-12:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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. will be introduced 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
22SGC 31601	Wed (20/7-21/9)	16:15-17:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31602	Sat (23/7-24/9)	11:15-12:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31603	Sat (23/7-24/9)	14:15-15:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SGC 31701	Wed (20/7-21/9)	16:15-17:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31702	Sat (23/7-24/9)	11:15-12:45	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SGC 31801	Wed (20/7-21/9)	17:45-19:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31802	Sat (23/7-24/9)	12:45-14:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SGC 31901	Wed (20/7-21/9)	17:45-19:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31902	Sat (23/7-24/9)	12:45-14:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SGC 31001	Wed (20/7-21/9)	17:45-19:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SGC 31002	Sat (23/7-24/9)	12:45-14:15	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SGC 31003	Sat (23/7-24/9)	14:15-16:15	10	Gym	\$2,650	\$3,000

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。

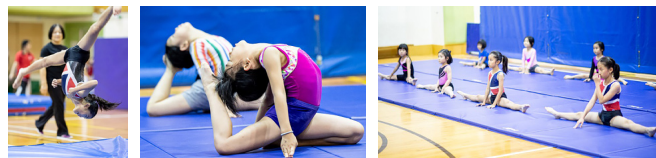
Participants can only join with our instructor's recommendation upon the completion of level 10. Competitive level gymnastics skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

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
22SGY 30201	Tue (5/7-27/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,100
22SGY 30202	Fri (8/7-30/9)	15:45-17:15	13	Gym	\$2,700
22SGY 30203	Tue (5/7-27/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,100

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
22SGY 30301	Mon (4/7-26/9) No class 12/9	16:15-19:15	12	Gym	\$3,470
22SGY 30302	Fri (8/7-30/9)	17:15-19:15	13	Gym	\$3,190



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

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 basic badminton 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
22SDC 30101	Sat (23/7-24/9)	15:00-16:30	10	Gym	\$1,600	\$1,950
22SDC 30102	Sun (24/7-25/9)	13:30-15:00	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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
22SDC 30103	Sat (23/7-24/9)	13:30-15:00	10	Gym	\$1,600	\$1,950
22SDC 30104	Sun (24/7-25/9)	13:30-15:00	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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
22SDC 30201	Sun (24/7-25/9)	15:00-16:30	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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
22SDC 30202	Sun (24/7-25/9)	15:00-16:30	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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
22SDC 30301	Sun (24/7-25/9)	16:30-18:30	10	Gym	\$2,100	\$2,450

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 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
22SDC 30401	Sun (24/7-25/9)	16:30-18:30	10	Gym	\$2,100	\$2,450

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
22SDC 30105	Thu (21/7-22/9)	18:30-20:00	10	Gym	\$1,600	\$1,950
22SDC 30106	Sun (24/7-25/9)	12:00-13:30	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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 with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SDC 30203	Thu (21/7-22/9)	20:00-21:30	10	Gym	\$1,600	\$1,950
22SDC 30204	Sun (24/7-25/9)	18:30-20:00	10	Gym	\$1,600	\$1,950

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
22SDC 30501	Wed (20/7-21/9)	14:00-15:30	10	Gym	\$1,250	\$1,600

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
22SDC 30502	Thu (21/7-22/9)	10:30-12:00	10	Gym	\$1,150	\$1,500

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 interacting 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
22SDC 30503	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	20:30-22:30	10	Gym	\$1,850	\$2,200

港青 X GMF 籃球訓練計劃 YMCA X GMF Basketball Training Scheme

GMF 體育學院團隊對體育充滿熱誠，專注於籃球的專業訓練。我們期望在安全及良好管控的環境下提供全面而有系統的教學課程。我們的團隊追求共同價值：團隊精神、尊重、自主性、勤奮及謙卑，並期望將這些價值灌輸到孩子的成長，達至美滿的生活態度。

備註：新學員須購買指定制服

語言：粵語

【幼兒組 (3-4 歲)】

培育幼苗期對於一個年輕球員的未來來說是很重要的階段，當你的孩子完成我們的課程後，他/她會能夠：準確地以雙手傳送及接應彈地及胸前傳球、運球時保持球在腰部以下，頭部抬高及眼睛注視前方及理解 "BEEF" 的投籃姿勢概念。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 32001	Sat (23/7-24/9)	09:30-10:30	10	Sq. Court	\$1,800	\$2,150
22SBX 32002	Sat (23/7-24/9)	11:30-12:30	10	Sq. Court	\$1,800	\$2,150

【種子組 (5-7 歲)】

在相同的課程結構上，我們會為進階球員提供進階訓練。當你的孩子完成我們的課程後，他/她會能夠：移動運球時保持球在腰部以下，頭部抬高及眼睛注視前方、移動時傳送及接應不同類型的傳球及運用基本左右交叉運球。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 32003	Sat (23/7-24/9)	09:00-10:00	10	Gym	\$1,800	\$2,150
22SBX 32004	Sat (23/7-24/9)	10:30-11:30	10	Sq. Court	\$1,800	\$2,150

【幼苗組 (8-10 歲)】

此課程集中建立及鞏固良好的基本功。當你的孩子完成我們的課程後，他/她會能夠：準確地以單手傳送彈地及胸前傳球、觀察場上動態及擁有良好空間意識、切入並得分及運用特別一對一技術及動作。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 32005	Wed (20/7-21/9)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SBX 32006	Sat (23/7-24/9)	10:00-11:30	10	Gym	\$2,000	\$2,350

【少年組 (11-13 歲)】

此課程會繼續加強球員本身已理解的技術，亦會不斷加入新的技巧及元素，幫助他們增強能力。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 32007	Sat (23/7-24/9)	16:30-18:00	10	Gym	\$2,000	\$2,350



GMF has designed a systemic training protocol according to players' ages and skill levels with English instructions. The programme introduces skills development, knowledge, use of techniques and personal values, such as teamwork, respect, autonomy, hard work and humility. 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

Language: English

【Pee Wee (Ages 3-4)】

Nurturing the children from the roots is critical for a young basketball player's career and road to stardom. Therefore, we find it crucial to lay down a good foundation for the children to build on. Upon completion of the programme, your child will be able to: accurately deliver and receive bouncing and chest passes with both hands; keep the ball below the waist while dribbling, keep their head up and eyes forward; and understand the concept of the BEEF shooting method.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 31001	Thu (21/7-22/9)	17:30-18:30	10	Sq. Court	\$2,100	\$2,450
22SBX 31002	Sun (24/7-25/9)	12:30-13:30	10	Sq. Court	\$2,100	\$2,450
22SBX 31003	Sun (24/7-25/9)	13:30-14:30	10	Sq. Court	\$2,100	\$2,450

【SEEDLING (Ages 5-7)】

We offer the same structured programme with additional skills to work on for the more advanced player. Upon completion of this programme, your child will be able to: keep the ball below the waist while dribbling on the move, keep their head up and eyes forward; ability to pass and catch the ball when moving; and perform a simple crossover move.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 31004	Thu (21/7-22/9)	18:30-20:00	10	Sq. Court	\$2,400	\$2,750
22SBX 31005	Fri (22/7-23/9)	16:30-18:00	10	Sq. Court	\$2,400	\$2,750
22SBX 31006	Sun (24/7-25/9)	14:30-16:00	10	Sq. Court	\$2,400	\$2,750
22SBX 31007	Sun (24/7-25/9)	16:00-17:30	10	Sq. Court	\$2,400	\$2,750

【YOUNG SEED (Ages 8-10)】

This programme concentrates on getting the fundamentals right and building on the foundations until they can consolidate the basic and advanced skills. Upon completion of this programme, your child will be able to: deliver accurate one-handed bounce passes and chest passes; observe the field and develop good spatial awareness; reach the basket and score; perform special 1 vs 1 moves.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 31008	Tue (19/7-20/9)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,400	\$2,750
22SBX 31009	Fri (22/7-23/9)	18:00-19:30	10	Gym	\$2,400	\$2,750
22SBX 31010	Sun (24/7-25/9)	10:30-12:00	10	Gym	\$2,400	\$2,750

【YOUNG SEED 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
22SBX 31301	Thu (21/7-22/9)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,400	\$2,750
22SBX 31302	Sun (24/7-25/9)	12:00-13:30	10	Gym	\$2,400	\$2,750

【JUNIOR (Ages 11-13)】

This programme will build on everything that the player already knows and introduce new skills and that will help add to their repertoire of moves.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SBX 31011	Tue (19/7-20/9)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,400	\$2,750
22SBX 31012	Sun (24/7-25/9)	10:30-12:00	10	Gym	\$2,400	\$2,750

【YMCA x GMF BASKETBALL TEAM (Ages 8-16)】

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
22SBY 30301	Sun (10/7-25/9)	08:30-10:30	12	Gym	\$2,700

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 enjoyable curriculum, making it easy for children to adapt to the lessons 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
22SFX 32001	Fri (22/7-23/9)	16:00-17:00	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SFX 32002	Sat (23/7-24/9)	11:30-12:30	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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
22SFX 32003	Fri (22/7-23/9)	17:00-18:00	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SFX 32004	Sat (23/7-24/9)	12:30-13:30	10	Gym	\$2,000	\$2,350



GMF English Soccer Clinic

Nurturing the children from the roots is critical for a young basketball player's career and road to stardom. Therefore, 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
22SFX 31001	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	15:30-16:30	10	Gym	\$2,000	\$2,350
22SFX 31002	Sun (24/7-25/9)	10:30-11:30	10	Sq. Court	\$2,000	\$2,350

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
22SFX 31003	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	16:30-17:30	10	Gym	\$2,000	\$2,350

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, including ball control, straight shot and serving. Participants can improve their skills progressively 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
22STC 33001	Thu (21/7-22/9)	17:00-18:00	10	Sq. Court	\$850	\$1,150

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
22STC 33002	Sat (23/7-24/9)	16:45-18:15	10	Sq. Court	\$1,350	\$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
22STC 31001	Sun (24/7-25/9)	09:30-10:30	10	Sq. Court	\$1,100	\$1,400

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
22STC 31002	Sun (24/7-25/9)	12:30-14:00	10	Sq. Court	\$1,600	\$1,900

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
22STC 31003	Sun (24/7-25/9)	10:30-11:30	10	Sq. Court	\$1,100	\$1,400

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
22STC 31004	Sun (24/7-25/9)	14:00-15:30	10	Sq. Court	\$1,600	\$1,900

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、雙人花式和團體花式，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 to 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
22SZC 33001	Sat (23/7-24/9)	09:30-10:30	10	Sq. Court	\$1,100	\$1,400

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
22SZC 33002	Sat (23/7-24/9)	10:30-11:30	10	Sq. Court	\$1,100	\$1,400

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，律己修德，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 the spirit of being courteous to others, honouring teachers and holding onto the truth.

Remarks : New participants are required to pay \$300 for the 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
22SKX 30001	Sun (24/7-25/9)	10:00-11:00	10	Dance Studio	\$950	\$1,300

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
22SKX 30101	Sun (24/7-25/9)	11:00-12:00	10	Dance Studio	\$950	\$1,300

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
22SKX 30201	Sun (24/7-25/9)	12:00-13:00	10	Dance Studio	\$1,150	\$1,500
22SKX 30202	Sun (24/7-25/9)	13:00-14:00	10	Dance Studio	\$1,150	\$1,500
22SKX 30203	Sun (24/7-25/9)	14:00-15:00	10	Dance Studio	\$1,150	\$1,500

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
22SKX 30002	Sun (24/7-25/9)	15:00-16:30	10	Dance Studio	\$1,400	\$1,750



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 that emphasizes on lower limbs training. It combines physical fitness, workout, and self-defence. The programme consists of patterns, kicking, punching, blocking, self-defence and sparring techniques. It also stresses the importance of fostering the moral character and self-discipline of the participants.

Remarks : Except Playgroup and Taekwondo Tots Level 1, each new participant will be required to pay \$430 for uniform and mitt on the first lesson



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
22SWC 30101	Sat (16/7-24/9)	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595
22SWC 30102	Sat (16/7-24/9)	15:30-16:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595

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
22SWC 30201	Sat (16/7-24/9)	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595
22SWC 30202	Sat (16/7-24/9)	14:30-15:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595

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
22SWC 30301	Sat (16/7-24/9)	14:30-15:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595
22SWC 30302	Sat (16/7-24/9)	15:30-16:30	11	Sq. Court	\$1,210	\$1,595

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
22SWC 30001	Sat (16/7-24/9)	09:30-11:30	11	Dance Studio	\$2,420	\$2,805
22SWC 30002	Sat (16/7-24/9)	11:30-13:30	11	Dance Studio	\$2,420	\$2,805
22SWC 30003	Sat (16/7-24/9)	16:30-18:30	11	Gym	\$2,420	\$2,805

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
22SWC 30004	Sat (16/7-24/9)	18:00-20:00	11	Gym	\$2,090	\$2,475

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 48 forms, as well as other contents such as basic skills of Tai Chi, Baduanjin to strengthen their abilities. Beginner are 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
22SMC 31201	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$850	\$1,150

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
22SMC 31301	Tue (19/7-20/9)	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$850	\$1,150

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 clear and steady, calm and smooth with a 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
22SMC 32001	Fri (22/7-23/9)	09:00-10:00	10	Dance Studio	\$1,050	\$1,350

綜合太極拳 (四十八式)

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

報讀要求 Entry Requirement: 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 structure" exercise of the simplified 24-form Tai Chi Chuen. It integrates the elements of other martial arts styles (Chan, Yang, Suen, Woo and Wu) to form its own characteristics. Its arrangement is relaxing 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
22SMC 31302	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$850	\$1,150

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，如錦綉般優美、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 expanded into a number of schools with different methods and styles which were simple and effective. The ancients compared this set of movements to "Jin (brocade)", which means that the movements are beautiful and supple like brocade. As this qigong exercise has eight sections and each contains one movement, hence it is named "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
22SMC 33001	Mon (18/7-26/9) No class 12/9	18:00-19:00	10	Sq. Court	\$850	\$1,150

劍擊課程 Fencing Programme

NEW

劍擊能鍛煉反應及提升身體協調能力，對戰過程中亦需要在有限時間內觀察對手並迅速作出反應，是一項極為刺激的運動。本劍擊課程由香港劍擊代表成員任教。透過有趣的遊戲讓小朋友能夠在輕鬆的環境認識劍擊的基礎技巧。學員間亦會互相切磋以累積經驗，培養對劍擊的興趣。

Fencing is an exciting, fast-paced sport that develops reflexes and coordination. Our introductory fencing course is taught and led by representatives of the Hong Kong Fencing Team with the aim to equip children with a basic understanding of fencing and skills, including both physical and technical, in a relaxed environment. Fencing can bring you an interesting experience with a myriad of engaging and fun mini sports games!

幼兒劍擊

Fencing Tots (Ages 4-6)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SZX 35001	Sat (23/7-24/9)	17:00-18:00	10	Dance Studio	\$2,500	\$2,850

兒童劍擊

Children Fencing (Ages 7-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SZX 35002	Sat (23/7-24/9)	18:00-19:00	10	Dance Studio	\$2,500	\$2,850



攻防箭課程 Archery Tag Programme

攻防箭課程讓學員於安全的環境下體驗有趣及特別的射箭活動，從而提升手眼協調性、大小肌肉發展及反應力。與一般射箭活動相比，攻防箭課程更加入對戰元素，為課堂帶來更多樂趣。

備註：課程使用之器材由本會提供

Archery Tag Programme offers a safe, fun, and unique archery experience to participants and also improves their hand-eye coordination, muscle development and reflexes. Compared with general archery activities, Archery Tag adds elements of competition to bring more fun to the class. Remarks: All training equipment will be provided



兒童及少年攻防箭

Children and Youth Archery Tag (Ages 8-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SAX 32001	Tue, Fri (12/8-30/8)	11:30-12:30	6	Sq. Court	\$990	\$1,170

箭藝課程 Archery Programme

本課程教授基本射箭技巧及提升學員射箭的準確及穩定程度，從而改善專注力及個人耐力。

備註：課程使用之器材由本會提供

This programme teaches fundamental archery skills and enhances the accuracy and stability of participants, thereby improving concentration and personal endurance.

Remarks: All training equipment will be provided

兒童箭藝

Children Archery (Ages 6-10)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SAX 31001	Tue, Fri (12/8-30/8)	12:30-13:30	6	Sq. Court	\$990	\$1,170

少年箭藝

Youth Archery (Ages 11-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
22SAX 31002	Tue, Fri (12/8-30/8)	13:30-14:30	6	Sq. Court	\$990	\$1,170