

Kids-Pop 跳繩樂

Let's Skip Rope



花式跳繩訓練身體協調亦可提高自信心

對象：K3-P4

日期：逢星期六（每堂1.5小時）

時間：上午10:30-下午12:00

費用：每堂\$140（按月收費）

公眾假期不用上課

地點：本堂來恩樓六樓



教練：Martin哥哥

香港教育大學幼兒教育學系，國際學校擔任花式跳繩教練

child club

籃球樂

提升體能和手腳協調能力

訓練左右腦平衡發展 增強專注力和自信心

團隊合作、規則意識及堅強的意志與品格

逢星期三

下午4:45 - 5:45

逢星期五

下午4:45 - 5:45

逢星期六

下午12:15 - 1:15 及 下午1:30 - 2:30

對象：K2或以上 (按班級分組別)

費用：每堂\$120 (按月收費)

公眾假期不用上課

人數：4 - 8人

籃球場地點

來恩樓地下有蓋操場

資深教練團隊：

Edison 哥哥 (香港乙組聯賽球員)

Martin 哥哥 (香港教育大學幼兒教育學系及幼兒體適能教練)



乒乓球訓練班

上課時間

逢星期一

1A班 下午4:15-5:15

1B班 下午5:15-6:15

逢星期二

2A班 下午4:15-5:15

2B班 下午5:15-6:15

逢星期四

4A班 下午4:30-5:30

4B班 下午5:30-6:30

逢星期六

6A班 下午3:00-4:00

態度(Attitude)

- ★耐性專注
- ★挫折恢復
- ★正面自信

體能(Fitness)

- ★靈活反應
- ★手眼協調
- ★肌力及速度



對象：K1或以上 (按班級分組別)



費用：每堂\$180 (按月收費)

人數：3-5人

地點：本堂來恩樓6樓

公眾假期不用上課



★凡連續參加半年者，可獲頒發訓練證書。

導師介紹

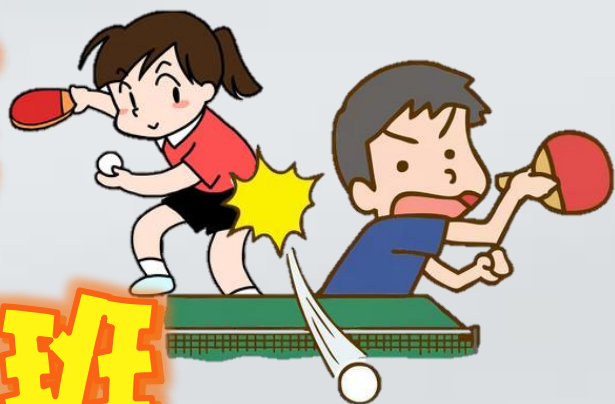
阮文傑先生 (資深乒乓球教練)

曾任多個乒乓球會駐會教練，參與多項乒乓球比賽，屢獲殊榮。

2016年開始於本中心擔任乒乓球教練，教授不同組別。



乒乓球 進階訓練班



【對象】已對乒乓球有基本認識，需要通過水平測試。

【課程內容及目的】

- 以小隊互動形式訓練
- 比賽技巧和戰術訓練
- 比賽的進取心理素質訓練
- 團隊的精神和比賽心態訓練

對象：9歲或以上

日期：逢星期六

時間：下午1:30 - 3:00

每堂1.5小時

費用：每堂\$210 (按月收費)

公眾假期不用上課

人數：4 - 6人

地點：本堂來恩樓六樓

【導師介紹】

阮文傑先生 (資深乒乓球教練)

曾任多個乒乓球會駐會教練，參與多項乒乓球比賽，屢獲殊榮。

2016年開始於本中心擔任乒乓球教練，教授不同乒乓球組別。

