



2026年暑期班 兒童及青少年體操班

活動名稱 / 課程編號	年齡 / 級別	日期及星期	時間	費用
<p>↓ 幼兒體操班- 專注和加強幼兒平衡發展,靈活身段以及大肌肉群的訓練發展。以遊戲活動的教學方式,透過體操的基本動作及部份器械(低平衡木、單槓、小彈網)的訓練,促進幼兒身心健康,加強平衡能力及靈活身段。</p>				
[幼兒體操班 A1] 4114-GY26-07-A1	4-6歲	[逢星期六·8堂] 07月: 04, 11, 18, 25 08月: 01, 08, 15, 22 補課 29/08, 05/09	1000 - 1100	21/06 或之前報名: \$960
[幼兒體操班 C1] 4114-GY26-07-C1		[逢星期五·8堂] 07月: 03, 10, 17, 24, 31 08月: 07, 14, 21 補課 28/08, 04/09	1700 - 1800	22/06 或之後報名: \$1040
<p>↓ 兒童及青少年體操班 -</p> <ol style="list-style-type: none"> 內容包括基礎技巧動作及部份器械訓練(包括跳躍、跳箱、墊上運動、單槓、平衡木、彈床等),透過多種肢體動作訓練,增強身體靈活性,培養良好運動習慣,促進兒童身心健康,建立優美體態。 配合香港體操總會章別計劃,每年進行一次考試,內容根據香港體操總會所制定之一至九級章別動作,合格者將獲發證書。 				
[兒童及青少年體操班 A2] 4114-GY26-07-A2	7-15歲	[逢星期六·8堂] 07月: 04, 11, 18, 25 08月: 01, 08, 15, 22 補課 29/08, 05/09	1100 - 1230	21/06 或之前報名: \$1280
[兒童及青少年體操班 C2] 4114-GY26-07-C2		[逢星期五·8堂] 07月: 03, 10, 17, 24, 31 08月: 07, 14, 21 補課 28/08, 04/09	1800 - 1930	22/06 或之後報名: \$1360

地點：烏溪沙青年新村(禮堂9)
 名額：每班16位·先到先得·額滿即止
 名數：全期8堂。
 報名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
 備註：如開課前一星期報名人數不足，本中心保留取消任何申請的權利，而有關的報名費將會退還申請人