

幼兒課程名稱	年齡	小學課程名稱	年齡	星期	上堂/小時	上課時間	下課時間
幼兒體操初級	3 - 5			一	1	14:30	15:30
幼兒體操初級	3 - 5			一	1	15:45	16:45
幼兒體操中級	4 - 6			一	1	17:00	18:00
		中小學競技體操L1-L2	6 - 15	一	2	18:00	20:00
		中小學競技體操比賽班	6 - 15	一	2	18:00	20:00
幼兒體操初級	3 - 5			二	1	10:30	11:30
幼兒體操初級	3 - 5			二	1	14:00	15:00
		中小學競技體操L3-L4	6 - 15	二	2	16:30	18:30
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	二	1.5	16:30	18:00
		中小學競技體操比賽精英班 (需教練挑選)	6 - 15	二	3.5	16:30	20:00
		中小學競技體操L3-L4	6 - 15	二	2	18:00	20:00
		成人體操	15+	二	1.5	20:00	21:30
幼兒體操初級	3 - 5			三	1	16:00	17:00
幼兒體操高級	5 - 6			三	1	17:00	18:00
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	三	1	17:00	18:00
		小學競技體操青苗班	6 - 10	三	2	18:00	20:00
		學校合作體操班		三	2	18:00	20:00
幼兒體操初級	3 - 5			四	1	10:30	11:30
幼兒體操初級	3 - 5			四	1	14:00	15:00
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	四	1.5	17:00	18:30
		小學競技體操L3-L4	7 - 15	四	2	17:00	19:00
		中小學競技體操比賽精英班 (需教練挑選)	6 - 15	四	3	17:00	20:00
幼兒體操初級	3 - 5			五	1	14:00	15:00
幼兒體操初級	3 - 5			五	1	17:00	18:00
		翻騰彈床班	6 - 15	五	1.5	16:45	18:15
		中小學競技體操L1-L2	7 - 15	五	2	18:00	20:00
		中小學競技體操精英比賽組 (需教練挑選)	7 - 15	五	2.5	18:00	20:30
		小學藝術體操L1-L2	7 - 15	六	2	9:50	11:50
		小學藝術體操L3-L4	7 - 15	六	2	9:50	11:50
幼兒藝術體操初級	4 +			六	1	12:00	13:00
幼兒體操中級	4 - 5			六	1	12:00	13:00
幼兒體操初級	3 - 4			六	1	13:00	14:00
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	六	1	14:00	15:00
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	六	2	14:00	16:00
		小學競技體操L3-L4	7 - 15	六	2	14:00	16:00
		小學競技體操L1-L2	6 - 10	六	1	15:00	16:00
		中小學競技體操L3-L4	7 - 15	六	2	16:00	18:00
		中小學競技體操精英比賽組 (需教練挑選)	7 - 15	六	3	16:00	19:00
幼兒體操初級	3 - 4			日	1	10:00	11:00
幼兒體操中級	4 - 6	小學競技體操L1-L2	6 - 10	日	1	11:10	12:10
		小學競技體操L3-L4	6 +	日	1.5	12:15	13:45
		藝術體操高級 (比賽班)	7 - 15	日	3	14:00	17:00

月費上課時間

小學課程名稱	年齡	星期	上堂/小時	上課時間	下課時間
體操精英獎勵計劃月費班		二	3.5	16:30	20:00
參加全港公開比賽及學界比		四	3	17:00	20:00
團體前四名及單項前八名的		五	2.5	18:00	20:30
學員		六	3	16:00	19:00

註： 中小學競技體操精英比賽組 (補堂只可選擇相同或以下的時間, 不可累計到下堂.)
月費上課時間 (不設補堂)

課堂以外時間可提供團體訓練租場之用

查詢可以Whatsapp 51227172 或 電話 31717048