

## 舞蹈團研習-中國舞 (團員) 課程 (第10至11期)

(本會團員或經甄選具三年或以上中國舞蹈經驗學員)

### 傣族舞蹈 劇目排練課程

傣族是世界上最早的稻作民族之一，濱水而居，愛水、祈水，對水有著特殊的情感。基礎訓練部份從傣族基礎舞姿訓練入手，經過單一動律、短句練習，逐漸過渡到風格組合，讓學員進一步了解其民族特色。後階段劇目排練部分，旨在以前階段的基礎訓練為延伸，注重表演性和舞台藝術性等，編排注重地域風情，展現創意的同時不僅再現了傣家妹子婀娜多姿的外在美，更展現了她們如水般多姿多彩、卻又堅韌清靈的內在美！

整體課程分兩至三個階段開設，前階段為基礎訓練課程，以及後階段劇目排練課程；將根據實際編排進度參與2020年本港/外出演出及比賽項目。

40小時(共兩期/兩單元, 20堂 分期收費)團訓課每期為10堂或以上,

以當期教學為標準, 排舞主題/上課時間: (逢星期六)

「傣族舞蹈排練初階」第一單元: 2021年1月9日至3月20日

「傣族舞蹈排練進階」第二單元: 2021年3月27日至6月12日

上課地點: 美孚/尖沙咀/康文轄下舞蹈室

上課時間: 晚上8-10或7:30-10:30 (以上課備忘通知為準)

費用: \$1500期/單元 (\*一次性繳交兩期費用, 可即時減免\$200)

\*\* (團員或被挑選的學員必須參加第一單元及第二單元, 出席率達80%或以上, 表現良好及達到老師及協會要求方可參加演出或比賽)

報名/查詢電話: 2392 3323

WhatsApp: 6992 9979

註: 敬請先電話留位(名額有限),

歡迎加入舞蹈團

欲報從速, 額滿即止)



\*參考圖片



\*參考圖片

辦公時間: 星期一至五 下午12時至晚上7時 (星期六及公眾假期休息)

會所地址: 九龍深水埗長沙灣道43-45號長興大廈2字樓A、B室(太子地鐵站E出口)

\*課程接受劃線支票付款, 抬頭請寫「香港工會發展及服務中心」郵寄到會所地址, 支票背後請填上中文姓名, 電話號碼、報讀課程名稱及開課日期, 以便跟進!

\*所有報名及交費後, 除所報讀課程取消外, 均不退回所繳費用, 敬請垂注!



# 中國古典舞小品訓練課程

對象：初學者、舞蹈愛好者或有一定基礎的舞者。（16歲或以上）

目標：學員通過對中國古典舞的訓練學習，可了解相關舞種的精髓。掌握氣息運用的方法及舞姿的韻律，改變自然形態，培養及增強學員的表現力和整體氣質。

課程內容：地面基本練習/扶把練習/把下中間練習/團扇舞蹈小品。綜合運用舞姿短句進行拆解和重組進行加強訓練，強調舞姿的手眼身法步、氣息運用的方法及規律、複合式旋轉、心理節奏與音樂節奏，配合表現力等的訓練課程。（作品有機會排演代表參加各類型演出）

\*定期殷選學員加入舞蹈團，讓其更全面提升表演能力及舞蹈水平



(初階)上課日期：2021年1月17日至2021年4月18日（逢星期日）

預告：(進階)上課日期：2021年5月2日

上課時間：上午11:00 - 12:30 (1.5小時/堂，共12堂)

上課地點：美孚/尖沙咀/康文轄下舞蹈室

費用：會員\$1200 非會員：\$1400

歡迎加入舞蹈團

報名/查詢電話：2392 3323

WhatsApp：6992 9979

註：敬請先電話留位(名額有限，欲報從速，額滿即止)



辦公時間：星期一至五 下午12時至晚上7時（星期六及公眾假期休息）

會所地址：九龍深水埗長沙灣道43-45號長興大廈2字樓A、B室(太子地鐵站E出口)

\*課程接受劃線支票付款，抬頭請寫「香港工會發展及服務中心」郵寄到會所地址，支票背後請填上中文姓名，電話號碼、報讀課程名稱及開課日期，以便跟進！

\*所有報名及交費後，除所報讀課程取消外，均不退回所繳費用，敬請垂注！

\*所有圖片只供參考



## 中國舞基訓課程

(適合16歲或以上，有舞蹈基礎或舞蹈初學者參加)

由駐團資深導師任教

基本功以訓練肢體協調性和靈活性，動作呼吸的連接，加強學員肌肉能力，軟開度，舞姿及技巧規律訓練。

課程讓學員可從序漸進體驗及提升中國肢體魅力。課程以身韻及民族舞為主，讓學員有目標性地自然提升。

**上課日期：1月6日 - 3月3日**

(逢星期三，1.5小時/堂，共8堂)

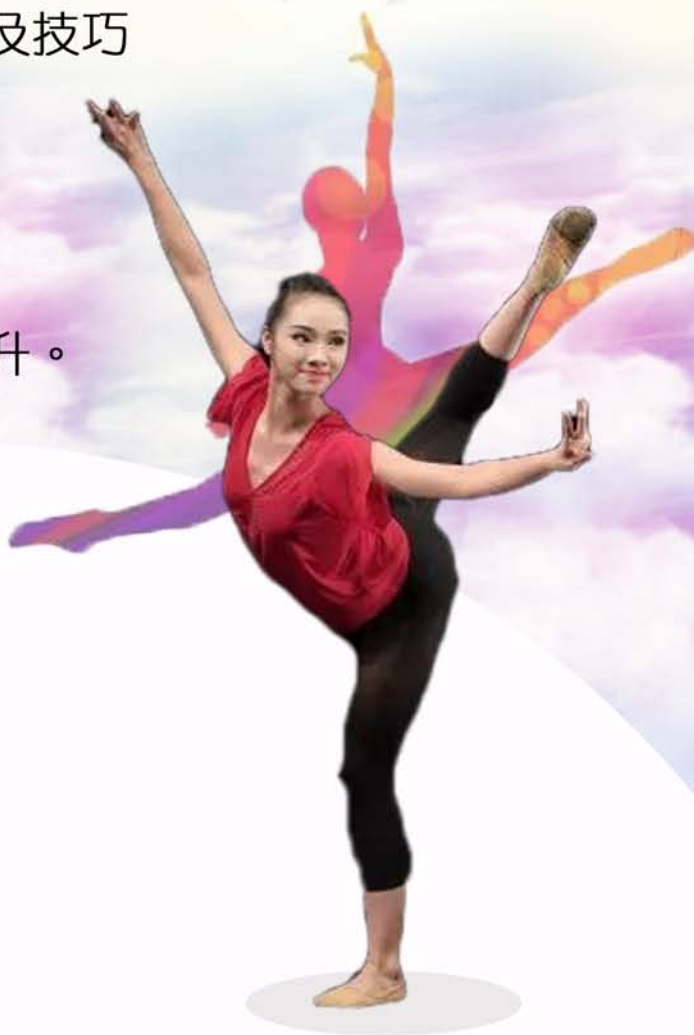
**時間：晚上8時至9時30分**

**費用：會員/家屬 \$850**

**非會員 \$900**

**報名/查詢電話：2392 3323**

**Whatsapp：6992 9979**



\*學員須穿舞蹈服裝或運動服裝及舞鞋

圖片僅供參考

\* (定期甄選學員加入舞蹈團，讓其更全面發展提升表演能力及舞蹈水平)

辦公時間：星期一至五 下午12時至晚上7時 (星期六及公眾假期休息)

會所地址：九龍深水埗長沙灣道43-45號長興大廈2字樓A、B室 (太子地鐵站E出口)

\*課程接受劃線支票付款，抬頭請寫『香港工會發展及服務中心』郵寄到會所地址，支票背後請填上中文姓名，電話號碼、報讀課程名稱及開課日期，以便跟進！

\*所有報名及交費後，除所報讀課程取消外，均不退回所繳費用，敬請垂注！



## 秀身瑜珈課程 (適合任何人士參加)

籍著細長柔和的呼吸練習，配合冥想，將日常生活中的壓力，得以舒緩，以達至身心平衡靈靜、調理身心。配合姿態練習，提高身體柔軟度和靈活度，提升秀美氣質。

日期：

第13期：2021年1月21日 - 4月8日  
(逢星期四，1.5小時/堂，共10堂)

第14期：2021年2月26日 - 5月7日  
(逢星期五，1.5小時/堂，共10堂)

時間：晚上7時30分至9時

費用：會員/家屬 \$650

非會員 \$700

報名/查詢電話：2392 3323

Whatsapp：6992 9979

\*學員須穿瑜伽或運動服裝及帶備毛巾一條

辦公時間：星期一至五 下午12時至晚上7時 (星期六及公眾假期休息)

會所地址：九龍深水埗長沙灣道43-45號長興大廈2字樓A、B室 (太子地鐵站E出口)

\*課程接受劃線支票付款，抬頭請寫『香港工會發展及服務中心』郵寄到會所地址，支票背後請填上中文姓名，電話號碼、報讀課程名稱及開課日期，以便跟進！

\*所有報名及交費後，除所報讀課程取消外，均不退回所繳費用，敬請垂注！