

羽毛球/足球訓練班2019

本會關心會員，注重會員健康。近年來，本會青年事務委員會大力推廣有益身心的文娛康樂活動。如瑜伽、舞蹈及足球訓練課程等，讓會員培養興趣、舒緩壓力、發揮所長及增強自信。

成人羽毛球基礎訓練課程 (第一期)

日期：5月3-24日 (逢星期五)
6月6-27日 (逢星期四)
共8堂 (2小時/堂，共16小時)



時間：晚上7時至9時

地點：黃大仙彩虹道體育館

學費：\$850 (會員) \$950 (非會員)

對象：適合18歲以上有興趣之人士

內容：教導正反手握拍法/供多球練習正反手網前挑球，供多球練習上手高遠球/正手發球/前後場移動步法及交換步/向上控球(正反手)/上手擲球等基本訓練

*均由註冊教練/註冊裁判教授

*定期甄選球員代表本會參與各項比賽



名額有限，
額滿即止！

足球訓練班 (第一期) 導師：均屬註冊香港足球總會教練

常規足球訓練班現已接受報名

歡迎有興趣之會員/朋友參與訓練 *定期甄選具潛質的學員代表本會參與各項比賽

日期及時間：共12堂 1.5小時/堂，共18小時

A班：6月26日至9月11日 (逢星期三) 晚上8時至9時30分

B班：7月6日至9月28日 (逢星期六) 早上11時30分至下午1時

對象：適合18歲以上有興趣之人士

學費：\$1300 (會員) \$1400 (非會員)

地點：九龍區 (樂富/摩士/九龍仔/石硤尾/九龍灣)



查詢/報名電話：2770 3676

Whatsapp: 6608 2853



會址：九龍油麻地廟街47-57號
正康大樓2字樓

運動好處多：

- 1) 幫助思考：運動能訓練思維，促進大腦功能的整合，有益學習
- 2) 訓練身體協調：訓練反應與身體靈敏度及專注力
- 3) 強健體質：鍛鍊心肺功能，強化肌肉及骨骼，促進新陳代謝
- 4) 舒緩壓力：運動令腦部產生「胺多芬」，使人感到有活力，舒緩壓力
- 5) 品格培訓：除技術訓練之外，我們亦注重球員的紀律及群體精神
- 6) 鍛鍊耐性：持續的訓練能磨鍊出堅毅的耐性，奮鬥不懈及勇於克服困難的精神，建立自信