

## 費用及每班名額

體操類別	第一級 (L1)		第二級 (L2)		第三級 (L3)		年齡範圍	上課時數
	名額	#費用	名額	#費用	名額	#費用		
競技體操	11 或 22 人	<b>\$ 330</b> 包括學費 \$250 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	<b>\$ 380</b> 包括學費 \$300 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	<b>\$ 480</b> 包括學費 \$400 公眾責任保險 \$80	6-12 歲	20 小時
藝術體操	11 或 22 人		8 或 16 人		8 或 16 人		6-15 歲	
彈網	14 人		14 人		14 人		6-25 歲	
技巧體操	11 或 22 人		8 或 16 人		不適用	6-25 歲		
健美體操	11 或 22 人		8 或 16 人			6-15 歲		
跑酷	11 或 22 人		8 或 16 人			6-25 歲		
普及體操 (親子班)	20 人 (學員:10 人) (家長: 10 人)		普及體操不設任何級別 費用：學員及家長各 <b>\$ 280</b> ， <b>合共\$560</b> (包括學費 \$ 200 及公眾責任保險 \$ 80) 每位學員必須由一位成人陪同參與				3-75 歲	

# 費用包括學費及公眾責任保險費

# 如因任何情況下進行退款，公眾責任保險費恕不退還

### 申請證書注意事項

#### 1. 章別獎勵計劃證書

- 各學員於第八堂或第九堂，由導師替各學員進行考試；
- 合格者可申請本會證書，每套連針章港幣 HK \$ 150 元。

#### 2. 普及體操 (親子班) 出席證書

- 參加者的出席率必須達 80% 方可申請出席證書；
- 每張港幣 HK \$ 35 元。

申請方法：

- 參加者可於課程完結後到總會申請，為期一年，逾期不獲補發；
- 申請者可選擇親臨領取或以郵寄方式領取；
- **如親臨領取**，請將費用寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室」，中國香港體操總會收，支票抬頭「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並註明親臨領取**。待收到本會職員通知後，方可到辦公室領取；
- **如以郵寄方式領取**，請將費用寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室」，中國香港體操總會收，支票抬頭「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並附一個貼上郵費 (章別獎勵計劃證書：\$7.9 / 普及體操出席證書：\$5.4) 的 A4 回郵信封**，以供總會職員郵寄；
- 如以郵遞方式領取證書，本會恕不負責投遞的損失。為免郵遞失誤，申請人請在信封封面清楚列明郵寄地址；
- 本會收到申請後，會於二至四星期內辦理。

3. 如有任何查詢，請與本會職員聯絡 (電話：2504 8233；電郵：lcsdds@gahk.org.hk)

## 競 技 體 操 Artistic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
AG14-2425 L1 15/8/2024 新增	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 3,17 12月- 1,8,15,22	逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM	荃灣體育館 多用途活動室	22
AG15-2425 L1	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 10,17,24 12月- 1,8,15	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	官涌體育館 活動室/ 舞蹈室	22
AG16-2425 L1 12/9/2024 新增	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 14	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	大埔體育館 舞蹈室	22
AG17-2425 L2	2024 9月- 14,21,28 10月- 5,12 11月- 2,9,16,23,30	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	港島東體育館 2號活動室	16
AG18-2425 L1	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 3,17 12月- 1,8,15,22	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	楊屋道體育館 1號活動室(大)	22
AG19-2425 L2	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 14	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	圓洲角體育館 2號活動室	16
AG20-2425 L3	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	藍田(南)體育館 1號活動室	16
AG21-2425 L1 15/8/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	22
AG22-2425 L2 12/9/2024 新增	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)	16
AG23-2425 L3 8/10/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	16
AG24-2425 L1 8/10/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	官涌體育館 舞蹈室	22
AG25-2425 L3 6/11/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	圓洲角體育館 活動室	16

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 藝術體操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
RG15-2425 L1	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,16,30 12月- 7	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	士美非路體育館 活動室(大)	22
RG16-2425 L1 22/8/2024 更改	2024 9月- 22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17,24	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	元朗體育館 活動室 A	22
RG17-2425 L1	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 3,17 12月- 1,8,15,22	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	22
RG18-2425 L2	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 3,17 12月- 1,8,15,22	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	16
RG19-2425 L1 15/8/2024 新增	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 7	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	牛頭角道體育館 多用途活動室	22
RG20-2425 L1	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	22
RG21-2425 L1 12/9/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	大埔體育館 舞蹈室	22
RG22-2425 L2	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	大窩口體育館 1號活動室(大)	16
RG23-2425 L3 12/9/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	大角咀體育館 多用途活動室	16

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

RG24-2425 L2 6/11/2024 新增	2025	1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	大窩口體育館 活動室(大)	16
RG25-2425 L1 6/11/2024 新增	2025	1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 10:00 AM - 12:00 NN	港島東體育館 舞蹈室	22
RG26-2425 L1 6/11/2024 新增	2025	1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 普及體操 Gymnastics For All

課程編號	日期	時間	地點	名額
GFA14-2425	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	20
GFA15-2425	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	士美非路體育館 活動室(大)	20
GFA17-2425	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 7	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA18-2425	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 7	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA19-2425	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	藍田(南)體育館 1號活動室	20
GFA20-2425	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 15,22,29	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA21-2425 8/10/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	20

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

GFA22-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	士美非路體育館 7/F 活動室(大)	20
GFA23-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	士美非路體育館 7/F 活動室(大)	20
GFA24-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 1,8,15	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA25-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA26-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	士美非路體育館 5/F 舞蹈室	20
GFA27-2425 6/11/2024 新增	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 8,15,22 3月- 8,15,22	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	何文田體育館 活動室	20

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 彈 網 Trampoline

課程編號	日期	時間	地點	名額
TRA14-2425 L1	2024 9月- 2,4,6,9,11,13,16,20 23,25	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA15-2425 L1	2024 9月- 19,24,26 10月- 3,8,10,15,17,22,24	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA16-2425 L1	2024 9月- 19,24,26 10月- 3,8,10,15,17,22,24	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA17-2425 L2	2024 9月- 27,30 10月- 2,4,7,9,14,16,18,21	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA18-2425 L2	2024 11月- 7,12,14,19,21,26,28 12月- 3,5,10	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA20-2425 L1	2024 10月- 23,25,28,30 11月- 1,4,6,8,11,13	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA21-2425 L1 8/10/2024 新增	2025 1月- 2,7,9,14,16,21,23,28 2月- 4,6	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA22-2425 L2	2025 1月- 2,7,9,14,16,21,23,28 2月- 4,6	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA23-2425 L2	2024 11月- 15,18,20,22,25,27,29 12月- 2,4,6	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA24-2425 L1 8/10/2024 新增	2025 2月- 13,18,20,25,27 3月- 4,6,11,13,18	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA26-2425 L3	2025 1月- 3,6,8,10,13,15,17,20 22,24	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA27-2425 L1 12/9/2024 新增	2025 2月- 3,5,7,10,12,14,17,19 21,24	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14
TRA28-2425 L1 8/10/2024 更改	2025 3月- 3,5,7,10,12,14,17,19 21,24	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8號羽毛球場	14

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 跑酷 Parkour

課程編號	日期	時間	地點	名額
PK05-2425 L1	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	22
PK06-2425 L1	2024 9月- 22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17,24	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	22
PK07-2425 L2	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 1,8,15,22 3月- 15,22	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	16

## 技巧體操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
ACRO05-2425 L1	2024 9月- 21,28 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	天暉路體育館 多用途活動室	22
ACRO06-2425 L1	2024 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17,24 12月- 1,8	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	香港單車館 活動室(大)	22
ACRO08-2425 L2	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 1,8,15,22 3月- 1,8	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	16
ACRO09-2425 L1 6/11/2024 新增	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9	逢星期日 4:00 PM - 6:00 PM	香港單車館 舞蹈室	22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。



## 健美體操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
AER05-2425 L1	2024 10月- 5,12,19,26 11月- 2,9,16,23,30 12月- 7	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	官涌體育館 舞蹈室	22
AER06-2425 L2	2025 1月- 4,11,18,25 2月- 1,8,15,22 3月- 1,8	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	16
AER07-2425 L1	2025 1月- 5,12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	22
AER08-2425 L1 6/11/2024 新增	2025 12月- 29 1月- 12,19,26 2月- 16 3月- 2,9,16,23,30	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	荃景圍體育館 活動室	22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。