

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 | \$ 330 包括學費 \$250 公眾責任保險 \$80 | 8 或 16 人 | \$ 380 包括學費 \$300 公眾責任保險 \$80 | 8 或 16 人 | \$ 480 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 \$ 280 ， 合共\$560 (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：\$8.2 / 普及體操出席證書：\$5.6) 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 |
|---------------------------------|--|------------------------------|--------------------------|-------|
| AG01-2627 L2 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM | 楊屋道體育館 活動室 | 8/16 |
| AG02-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 官涌體育館 活動室(大) | 11/22 |
| AG03-2627 L1 | 2026 4月- 12,19 5月- 3,10,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM | 港灣道體育館 舞蹈室(大) | 11/22 |
| AG04-2627 L3 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 圓洲角體育館 活動室 | 8/16 |
| AG05-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM | 大埔體育館 舞蹈室 | 11/22 |
| AG07-2627 L2 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,13,20,27 | 逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM | 荃灣體育館 多用途活動室 (3/F) | 8/16 |
| AG08-2627 L1 | 2026 7月- 21,23,28,30 8月- 4,6,11,13,18,20 | 逢星期二、四 12:00 NN - 2:00 PM | 港灣道體育館 舞蹈室(大) | 11/22 |
| AG09-2627 L1 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM | 藍田(南)體育館 活動室 | 11/22 |
| AG10-2627 L2 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 圓洲角體育館 活動室 | 8/16 |
| AG11-2627 L3 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,13,20,27 | 逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM | 楊屋道體育館 活動室(大) | 8/16 |
| AG12-2627 L1 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 官涌體育館 活動室(大) | 11/22 |

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。

藝術體操 Rhythmic Gymnastics

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 |
|---------------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|-------|
| RG01-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 士美非路體育館 活動室(大) (7/F) | 11/22 |
| RG02-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM | 花園街體育館 活動室(大) | 11/22 |
| RG03-2627 L2 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館 舞蹈室 | 8/16 |
| RG04-2627 L1 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM | 大角咀體育館 活動室 | 11/22 |
| RG05-2627 L1 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN | 大窩口體育館 活動室(大) | 11/22 |
| RG07-2627 L1 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 4:00 PM – 6:00 PM | 花園街體育館 活動室(大) | 11/22 |
| RG08-2627 L1 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 1:00 PM – 3:00 PM | 港島東體育館 活動室 | 11/22 |
| RG09-2627 L2 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 3:00 PM – 5:00 PM | 大角咀體育館 活動室 | 8/16 |
| RG10-2627 L3 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6,13,20 | 逢星期日 12:00 NN – 2:00 PM | 花園街體育館 活動室(大) | 8/16 |

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。

普及體操 Gymnastics For All

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 |
|--------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|----|
| GFA02-2627 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,10,17,24,31 6月- 7,14 | 逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM | 士美非路體育館 活動室(大) (7/F) | 20 |
| GFA03-2627 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM | 何文田體育館 活動室 | 20 |
| GFA04-2627 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,10,17,24,31 6月- 7,14 | 逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM | 士美非路體育館 活動室(大) (7/F) | 20 |
| GFA05-2627 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 何文田體育館 活動室 | 20 |
| GFA06-2627 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館 舞蹈室 | 20 |
| GFA09-2627 | 2026 7月- 12,19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,20,27 | 逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM | 石硤尾公園體育館 活動室 | 20 |
| GFA10-2627 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,13,27 10月- 4 | 逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM | 士美非路體育館 活動室(大) (7/F) | 20 |
| GFA11-2627 | 2026 7月- 22,24,29,31 8月- 5,7,12,14,19,21 | 逢星期三、五 2:00 PM - 4:00 PM | 石硤尾公園體育館 活動室 | 20 |
| GFA12-2627 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館 舞蹈室 | 20 |
| GFA13-2627 | 2026 7月- 21,23,28,30 8月- 4,6,11,13,18,20 | 逢星期二、四 1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館 舞蹈室 | 20 |
| GFA14-2627 | 2026 7月- 12,19,26 8月- 9,23,30 9月- 6,13,20,27 | 逢星期日 1:00 PM - 3:00 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 |
|------------------|---|--------------------------------|--------------------------|----|
| TRA01-2627 L1 | 2026 4月- 8,10,13,15,17,20,22,24 27,29 | 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 |
| TRA02-2627 L1 | 2026 4月- 9,14,16,21,23,28,30 5月- 5,7,12 | 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 |
| TRA03-2627 L1 | 2026 4月- 9,14,16,21,23,28,30 5月- 5,7,12 | 逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM | 蕙荃體育館 1-4 羽毛球場 | 14 |
| TRA04-2627 L2 | 2026 5月- 11,13,15,18,20,22,27,29 6月- 1,3 | 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 |
| TRA05-2627 L2 | 2026 5月- 19,21,26,28 6月- 2,4,9,11,16,18 | 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 |
| TRA06-2627 L2 | 2026 5月- 19,21,26,28 6月- 2,4,9,11,16,18 | 逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM | 蕙荃體育館 1-4 羽毛球場 | 14 |
| TRA07-2627 L1 | 2026 6月- 12,15,17,22,24,26,29 7月- 3,6,8 | 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 |
| TRA08-2627 L1 | 2026 7月- 2,7,9,14,16,21,23,28,30 8月- 4 | 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 |
| TRA09-2627 L1 | 2026 7月- 2,7,9,14,16,21,23,28,30 8月- 4 | 逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM | 蕙荃體育館 1-4 羽毛球場 | 14 |
| TRA10-2627 L2 | 2026 7月- 17,20,22,24,27,29,31 8月- 3,5,7 | 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 |
| TRA11-2627 L1 | 2026 8月- 13,18,20,25,27 9月- 1,3,8,10,15 | 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 |
| TRA12-2627 L1 | 2026 8月- 13,18,20,25,27 9月- 1,3,8,10,15 | 逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM | 蕙荃體育館 1-4 羽毛球場 | 14 |
| TRA13-2627 L3 | 2026 8月- 17,19,21,24,26,28,31 9月- 2,4,7 | 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 |
|-----------------|--|---------------------------|-----------------|-------|
| PK01-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 石硤尾公園體育館 舞蹈室 | 11/22 |
| PK02-2627 L2 | 2026 4月- 12,19,26 5月- 3,17,24,31 6月- 7,14,28 | 逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM | 石硤尾公園體育館 舞蹈室 | 8/16 |
| PK03-2627 L1 | 2026 7月- 18,25 8月- 1,8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 石硤尾公園體育館 舞蹈室 | 11/22 |

技巧體操 Acrobatic Gymnastics

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 |
|-----------------------------------|---|----------------------------|------------------|-------|
| ACRO01-2627 L1 | 2026 4月- 11,18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13 | 逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM | 天暉路體育館 多用途活動室 | 11/22 |
| ACRO02-2627 L1 | 2026 4月- 5,26 5月- 3,10,17 6月- 7,14,21,28 7月- 5 | 逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM | 香港單車館 舞蹈室 | 11/22 |
| ACRO03-2627 L2 14/5/2026 新增 | 2026 7月- 12,19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,20,27 | 逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM | 香港單車館 舞蹈室 | 8/16 |
| ACRO04-2627 L1 | 2026 7月- 19,26 8月- 9,16,23,30 9月- 6,13,20,27 | 逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館 舞蹈室 | 11/22 |

健美體操 Aerobic Gymnastics

| 課程編號 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 |
|------------------|--|---------------------------|-----------------|-------|
| AER01-2627 L1 | 2026 4月- 18,25 5月- 2,9,16,23,30 6月- 6,13,20 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 荔枝角公園體育館 舞蹈室 | 11/22 |
| AER02-2627 L1 | 2026 7月- 11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12,19 | 逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM | 荔枝角公園體育館 舞蹈室 | 11/22 |

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。