

# March

## INTEREST CLASSES 2024



### 興趣班報名的安排

- 有意參加興趣班的會員須於開課前填寫及遞交報名表，  
本會恕不接受電話或導師留位。

## Dance Classes 舞蹈課程

### Aerobics (AE) 健康舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AE03	2/3 - 30/3 30/3公眾假期	Every Sat. 逢星期六	1630 - 1730	4	14+	3 - 20	\$ 360	\$ 432

導師 - 何淑嫻女士，英國皇家舞蹈教師協會導師 (ISTDUK)，健體舞導師證書，長者健體導師證書，康樂及文化事務署註冊教練，任教多年有氣舞經驗。

Fanny Ho, Imperial Society Dancing of Teacher (ISTD UK) Line Dance & Country Western Dances Instructor, Aerobic Dance Instructor, Elderly Fitness Instructor, Leisure and Cultural Services Department of Government (LCSD) registered Instructor, At the field of Aerobic Dance have many years experience.

簡介：Aerobic exercise 有氧訓練運動是一項能提升心肺功能，增強肌肉耐力及可減少多餘脂肪的運動。從運動過程中可改善身體平衡力及各大小肌肉的協調能力，並且，會加入音樂配合帶氧運動，在運動過程中，更可釋放壓力，使身心愉快。

Aerobic Exercise training can improve cardiopulmonary function, increase muscle strength and reduce fat. During exercise body balance can be improved, better large and small muscle coordination can be achieved with music and aerobic exercise. Aerobic exercise can bring us physical and mental health.

### Zumba Slim-up Dance (AD) Zumba 纖體舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AD02	6/3 - 27/3	Every Wed. 逢星期三	1130 - 1230	4	9+	3 - 20	\$ 560	\$ 672

Instructor - Ms. Karmina Lee, was a dance graduate of HK Academy of Performing Arts, British International Latin Dance Instructor (Licentiate, IDTA, UK), Zumba Fitness Dance Instructor, government LCSD registered aerobic dance instructors, senior yoga and Pilates instructors have many years professor aerobic dance and aerobics experience.

Introduction - Zumba is a universal trendy aerobics dance. It includes all Latin dances such as samba, cha cha cha, jive, salsa, Merengue, mambo, reggaeton etc., as well as Latin Pop, Hip Hop & Belly Dance. It includes all forms of dances which are good for slimming & keeping fit, making Zumba the most enjoyable & satisfying dance workout so far.

導師 - 李文鳳女士，香港演藝學院舞蹈文憑，英國國際拉丁舞導師 (Licentiate, IDTA, UK), Zumba Fitness Dance 導師，政府康文署註冊健體舞導師、高級瑜珈及普拉提導師，擁有多年教授健體舞及健美操經驗。

簡介：Zumba 是一種廣義的健體流行舞，主要由各種拉丁舞組成，包括samba, cha cha cha, jive, salsa, Merengue, mambo, reggaeton等，亦包括LatinPop, HipHop, 甚至肚皮舞Bellydance，所有可以有纖體效果的潮流舞蹈都可包含在內，令Zumba的音樂及舞步都更多元化及多姿多彩。

### Latin & Ballroom Dances 拉丁舞及標準舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
LBD01	1/3 - 29/3	Every Fri. 逢星期五	1430 - 1600	4	16+	6 - 20	\$ 600	\$ 720

導師 - 由香港體育舞蹈代表隊或公開賽拉丁舞及標準舞冠軍或英國國際職業教師IDTA出任。

簡介：拉丁舞及標準舞十項技術\步法\花步高級應用。

## Zumba Dance (ZD) 尊巴健體操

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
ZD01 初階	4/3 - 25/3 0/1	Every Mon. 逢星期一	1815 - 1915	4	10+	3 - 20	\$ 480	\$ 576
ZD02 進階	4/3 - 25/3 0/1	Every Mon. 逢星期一	1915 - 2015	4			\$ 480	\$ 576

Instructor - Miss Sum Cheuk Ling Tranel, Zumba instructor of different clubs, dance studios and Leisure and Cultural Services Departmen. She learn Chinese Dance since she was young. In the class, she put Hong Kong Local music cultural into Zumba, with other popular pop and Latino music. Come and just have fun in the class.

Introduction - Zumba Fitness involves dance and aerobic elements. The choreography incorporates Hip-Hop, samba, Salsa, Merengue and Reggaeton. Squats and lunges are also included. Zumba Fitness, the owner of the Zumba program, does not charge licensing fees to gyms or fitness centers. Approximately 15 million people take weekly Zumba classes in over 140,000 locations across more than 185 countries.

導師 - 岑焯鈴女士，任教多間會所、舞蹈學校及康樂及文化事務署導師。從小學習中國舞，將舞蹈與體適能結合，將香港本地音樂文化加入Zumba當中，以及世界流行音樂、拉音樂，令學習起來更有趣味。

簡介：近來風靡全球的Zumba 在哥倫比亞語的意思是“快速有趣的運動”。該運動結合了拉舞和有節奏低撞擊力的帶氧運動，包括Salsa, Merengue, Cumbia, Samba, Reggaeton. 和 Hip-Hop。當舞者跳動起來容易盡情投入而不覺疲倦，是一既充滿活力，又奔於自由的舞蹈，容易學習。透過活動能塑造肌肉線條，更達至消脂的作用。

## Chinese Dance (CD) 初級中國舞

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
CD	5/3 - 26/3 0/1	Every Tue. 逢星期二	1130 - 1245	4	10+	3 - 20	\$ 760	\$ 912

Instructor - Karmina Lee is a Dance Diploma holder of HK Academy of Performing Arts, as well as a Licentiate of IDTA, UK having many years of experience teaching Latino slim up dancing, Latin dancing and Zumba dance etc.

Introduction Chinese classical dance is subtle and elegant, showing the characteristics and beauty of traditional Chinese culture. Chinese folk dances are colorful, including Han folk dance, Xinjiang, Mongolia, etc. This course mainly teaches dance sketches choreographed with long silk fans, which are colorful and pleasing to the eye. We will also teach other suitable whole dance works based on the level of the students.

導師 - 李文鳳持有香港演藝學院舞蹈文憑，及英國IDTA 拉丁舞導師證書( Licentiate, IDTA, UK)，有多年教授拉丁纖體舞，拉丁舞，Zumba dance 等的經驗。

簡介：中國古典舞含蓄優雅，展現中國傳統文化特色和美感，中國民族舞多姿多彩，包括漢族民間舞，新疆，蒙古等等，本課程主要教授用長綢扇編排的舞蹈小品，色彩繽紛，賞心悅目，也會因應同學程度，教授適合的其他整隻舞蹈作品。

# Health & Fitness Classes 體適能課程

## Aqua Fitness (AQ) 水中健體

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AQ01	5/3 - 26/3 0/1	Every Tue. 逢星期二	1000 - 1100	4	16+	3 - 12	\$ 540	\$ 648
AQ03	6/3 - 27/3	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	4			\$ 540	\$ 648

Instructor - Miss Karmina Lee, holds several professional fitness qualifications including Aqua Fitness Instructor Certificate, Pilates Instructor Certificate of BASI, USA & Advanced Yoga Instructor Certificate. She has been teaching various fitness courses & doing personal training at prestigious clubs for more than 15 years.

Introduction To do aqua fitness you do not need to know how to swim. With the aids of various interesting props, one can do cardio, stretching, balancing & strengthening exercises to improve health & lose weight, particularly suitable for those who have joint pain, Back pain, edema & overweight. A perfect workout for elderly, office workers or even elite athletes.

導師 - 李文鳳女士，擁有多項舞蹈及健體專業資格，包括水中健體教練證書，美國BASI普拉提導師證書，瑜珈高級教練證書，高級私人教練證書，健身球證書等。

簡介：本課程利用各種有趣的水中健體工具，在恆溫泳池進行有氧、伸展、平衡、強化運動，參加者不需懂游泳，也能享受水中運動的樂趣，因為水的特性，水中健體能改善心肺功能，更有效減重燒脂，結實肌肉線條，水的阻力能助強健。

## Body Stretching (BS) 伸展運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
BS01	1/3 - 29/3	Every Friday 逢星期五	1700 - 1800	4	16+	3 - 20	\$ 400	\$ 480

Instructor - Mr. Moris Law, Asian Academy for Sports & Fitness Professionals.

Introduction - Beginner All level. Dynamic Yoga combines asanas and powerful breathing exercises which works your body, breathing and mind. This is a great cardio, strength and endurance class. For a slim, strong, toned and flexible body.

導師 - 羅廣森先生，現任亞洲體育及體適能專業學院導師。

簡介：本課程分初級和一般課程。連貫的動態體姿並結合強而有力的呼吸法，鍛鍊身心與呼吸，對鍛鍊心肺功能、體力與耐力及有助益，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。

## Adult Yoga (AY) 成人瑜珈

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
AY01	2/3 - 30/3	Every Sat. 逢星期六	1500 - 1630	4	16+	Max. 8	\$ 912	\$ 1,094

Instructor - Miss Bernice Leung, Experienced Yoga Instructor.

Introduction By practicing Yoga, one will be able to improve flexibility and prevent joint twisting. Regular yoga practice enables one to tone the muscles and reduce stress through relaxation.

導師 - 梁倬綾女士，資深瑜珈教練。

簡介：透過瑜珈之動作，促使加強身體的柔軟能力，及減低身體關節受損的機會，使脊椎骨健康。經常練習瑜珈動作，更可舒緩肌肉的疲勞，減低精神壓力之作用。

## Muscle & Fitness Training (MF) 強肌健體綜合訓練

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
MF01	6/3 - 27/3	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	4	16+	3 - 20	\$ 400	\$ 480
MF02	1/3 - 29/3	Every Fri. 逢星期五	1030 - 1130	4			\$ 400	\$ 480

Instructor - Mr. Ham Fong acquired Advanced Personal Fitness Trainer Certification, Sports Massage Certification, Stretching Instructor, etc. Ham has experience in teaching different exercise classes at SWOs and LCSD.

Introduction The training addresses problems associated with the body's natural muscle loss causing a variety of joint pain, loss of balance, fall sprains, muscle weakness and limb deformation etc. The course will include stretching exercises for improved bodily flexibility. It will also include Pilates exercises to strengthen the waist, abdomen, back and other core muscles. Muscular endurance will be improved by resistance band exercises and free weight training to strengthen the lower limb muscles, to enhance bodily balance and to enhance fall prevention ability.

導師 - 方維涵先生，高級私人教練證書，運動按摩學證書、伸展導師證書及多項體適能教練證書，並在多個社福機構及康樂文化事務署任教不同項目健體運動班。

簡介：針對人體肌肉隨著年齡增長而自然流失而引發各種關節痛症、失平衡、跌扭傷、肌無力及肢體變形，課程將會以無負重訓練強化下肢肌肉增強平衡防跌，利用普拉提斯(Pilates)鍛鍊來加強腰、腹、背等核心肌肉群，用抗力帶鍛鍊肌耐力，及拉筋伸展運動改進肢體柔軟度增加；肌肉含量之同時可減少脂肪囤積並改善骨質關節健康。

## Rehabilitation & Injury Prevention Exercises (RE) 復康保健運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
RE01	5/3 - 26/3 0/1	Every Tue. 逢星期二	1515 - 1615	4	13+	3 - 20	\$ 600	\$ 720

Instructor - Ms. Karmina Lee, Australia teacher certificate cure stretch, stretching coaching certificate, advanced yoga and Pilates instructor certificate. Water fitness instructor certificate, certificate of fitness ball mentor, has many years of

Introduction This class uses stretch therapy, core work & muscles strengthening etc., whichever appropriate for different participants, to help them recover, rehab & extend the physiotherapy effectiveness, & those who are health concerned can also learn how to strengthen their bodies to prevent injuries & maintain their well-beings.

導師 - 李文鳳女士，澳洲伸展治療師證書、伸展教練證書、高級瑜珈及普拉提導師證書。水中健體導師證書、健身球導師證書等，擁有多年教授經驗。

簡介：本班採用伸展治療、核心鍛鍊、穴位與肌肉按摩及肌肉強化各種方法，選用適合不同參加者的復康運動，以助他們康復及延續物理治療的效用，而注重健康的人亦可學習如何強健身體，以預防受傷及保健。



## Lose Fat Move with Full Body (LF) 修身減脂全身運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
LF01	6/3 - 27/3	Every Wed. 逢星期三	1930 - 2030	4	16+	3 - 20	\$ 600	\$ 720

導師 - 李長芬小姐，專業健體教練。

簡介：課程主要是以有氧運動增強和鍛鍊心肺功、燃燒全身脂肪、對身體的線條得以改善，增強女士們的自信心、暢通全身血液循環，達到心情開朗，獲得體態靈活優美的效果。課堂內容採取不同的舞蹈進行由淺入深流暢鍛鍊(包括搏擊、Zumba、鬼馬步及拉丁步等) 配合當前流行音樂進行全身動作。



## Yoga Pilates (YP) 瑜珈普拉提運動

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
YP01	5/3 - 26/3 0/1	Every Tue. 逢星期二	1400 - 1515	4	16+	3 - 20	\$ 600	\$ 720

Instructor - Ms. Karmina Lee, Australia teacher certificate cure stretch, stretching coaching certificate, advanced yoga and Pilates instructor certificate. Water fitness instructor certificate, certificate of fitness ball mentor, has many years of experience.

Introduction This course combines the best of Yoga & Pilates, while having the excellent stretching, balancing poses together with the breathing & relaxation exercises from Yoga. It blends with the strong core training of Pilates, strengthening the back & abdominals, helping to protect the spine, relaxing the neck & shoulders. It is an efficient way to improve health, flexibility & relieve stiffness and is a great way to keep fit.

導師 - 李文鳳女士，澳洲伸展治療師證書、伸展教練證書、高級瑜珈及普拉提導師證書。水中健體導師證書、健身球導師證書等，擁有多年教授經驗。

簡介：本課程集合瑜珈與普拉提的優點，既有瑜珈的優良伸展、平衡式子，又有普拉提的強效腰腹訓練，配合普拉提的小工具如橡筋帶、小球等，增加運動的趣味及多元化，能糾正不良姿勢，保護脊椎，放鬆頸肩，能有效強身纖體。

## Rope Skipping Summer Course (RS) 花式跳繩班

	Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity** 人數**	Fee 費用	
								Member會員	Guest來賓
新 New	RS01	2/3 - 30/3	Every Sat. 逢星期六	1115-1215	4	6 - 17	6 - 12	\$ 800	\$ 960

## Kung Fu Classes 功夫課程

### Ving Tsun (VT) 詠春

	Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity** 人數**	Fee 費用	
								Member會員	Guest來賓
新 New	VT01	2/3 - 30/3	Every Sat. 逢星期六	1215-1315	4	12+	3 - 20	\$ 760	\$ 912

導師 - 李定楠先生於2015年始跟隨楊永勳師傅學習詠春拳術，於2017年加入「純.詠春」助教團隊，並於2022年正式成為「純.詠春」主教練之一。

簡介：詠春拳以自己身體為主體，透過三角幾何、損桿原理，發揮出人體工學的潛在力量。用一條中線做主軸，來管理好搏擊上的攻防。詠春拳主張不鬥力、不迫手，雙手同時以不同型態來進行攻防，有助增強身體的協調能力，並培養搏擊中的攻防習慣，以萬變不離其宗的詠春原則，對應搏擊中無限的可能性。

詠春拳是一套講求動作邏輯的拳術，每一個動作背後都有其想法支持。學員經過訓練，應能在瞬間作出最有效的攻防組合應付對手。

透過教授詠春拳學的理論、原則，並配合系統化的訓練，使學員對詠春拳有正確的理解，對詠春更有熱誠。同時也提昇自衛意識、自信心，以及透過持之以恆的練習強健體格。

參加者必須穿著合適運動服及不脫色運動鞋。

## Tai Chi (TA) 楊式太極拳

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
TC01	4/3 - 25/3 0/1	Every Mon. 逢星期一	1145 - 1300	4	18+	3 - 20	\$ 252	\$ 302
TC02	1/3 - 29/3	Every Fri. 逢星期五	1145 - 1300	4			\$ 252	\$ 302

導師 - 區柏就師傅，香港氣功太極社副會長。

簡介：楊式太極動作簡潔，動作和呼吸自然，楊式太極採用「氣沉丹田」，平正簡易的練法，其特點是：架式舒展簡潔，結構謹嚴，身法中正，不偏不倚，動作和順，剛柔內含，輕靈沉著。練法上由鬆入柔，積柔成剛，剛柔相濟。

## Yang Sheng Gong (YSG) 養生功

Code 編號	Date 日期	Day 星期	Time 時間	Session 節數	Age 年齡	Capacity* 人數*	Fee 費用	
							Member會員	Guest來賓
YSG01	2/3 - 30/3	Every Sat. 逢星期六	0930 - 1100	4	16+	3 - 20	\$ 720	\$ 864

導師 - 許元碧女士，2017年全國運動會香港健身氣功代表隊總教練。中國國家級裁判。註冊香港首席高級教練，港、澳、臺、唯一中國最高技術段位。國際論文一等獎。

簡介：此養心功可強心健腦，並有助預防老退化症，簡單易學，功效顯著。



## Racket Sports Classes 球拍類運動課程

### Squash Private Coaching (PSQ) 壁球私人教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PSQ01	Mon. to Fri. 星期一至五	0800 - 2000	N/A	1:1 ( \$360 / Member / 45mins )
PSQ02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		1:2 ( \$200 / Member / 45mins ) 1:3 ( \$150 / Member / 45mins )

### Table Tennis Private Coaching (PTT) 乒乓球私人教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PTT01	Mon. to Fri. 星期一至五	0800 - 2000	N/A	\$330 / hour (一級教練)
PTT02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		\$380 / hour (二級教練) \$480 / hour (三級教練)

## Swimming Classes 游泳課程

### Private Swimming Coaching (PSC) 私人游泳教授

Code 編號	Day 星期	Time 時間	Age 年齡	Fee 費用
PSC	Every Mon 逢星期一	1000 - 1400 1500 - 2100	3+	1:1 ( \$570 / person / hour )
	Every Tue. to Fri. 逢星期二至五	0700 - 1400 1500 - 2100		1:2 ( \$390 / person / hour )
	Every Sat. 逢星期六	0700 - 1300		1:3 ( \$290 / person / hour )



## Application Form 報名表格

I wish to enroll myself / my following family member(s) / my guest(s)\* for the Club's Interest Class. I understand that there will be no refund upon the confirmation of the enrolment by the Club and that neither the Club nor the appointed coach(es) shall be responsible for any accident or injury arising from my / my family member's / my guest's\* participation. All charges are to be debited to my Club account.

本人 / 本人家眷 / 來賓\* 欲報名參加會所安排之興趣班。本人明白報名一經確實後，不能取消，並所需費用將於本人賬戶內扣除。在課堂練習過程中，參加者如有任何意外導致損傷，會方及教練均不須對本人，本人家屬及來賓承擔任何責任。

Name 姓名	Age 年齡	Sex 性別	Member會員	Guest 來賓	Course Code 課程編號

- Remarks:
1. Please enter the course code clearly.
  2. A Member may invite a maximum of 1 guests to participate in the class(only in Multi-activities Room), a guest must be accompanied by his / her hosting Member.
  3. Classes will be cancelled according to the Inclement Weather Arrangements in the event of a Typhoon Signal No. 8 or the Red or Black rainstorm warning is hoisted. Please approach our staff for detail.
  4. Participants must wear appropriate sportswear and non-marking sport shoes.
  5. Enrollment on first come first served basis, upon receipt of application form.
  6. No make-up classes or refunds will be arranged for members' absence due to personal reasons, except influenced by bad weather or teachers taking leave.

- 備註:
- 一. 請清楚填寫課程編號。
  - 二. 每個會籍只可以邀請最多一名來賓參加興趣訓練班(只限於在多用途活動室上之課程)，每名來賓均須由邀請之會員陪同參加。
  - 三. 若天文台懸掛八號颱風訊號或紅色或黑色暴雨訊號，部份課程將會按照惡劣天氣安排指引取消，詳細指引可向職員查詢。
  - 四. 參加者需要穿著合適的運動服和鞋底不脫色運動鞋。
  - 五. 先到先得，以收到報名表為準。
  - 六. 所有興趣班除受天氣影響或導師請假，若會員因私人理由缺席，均不設補堂及退款。

會員姓名 \_\_\_\_\_ 會員號碼 \_\_\_\_\_  
Member's name: \_\_\_\_\_ Membership no: \_\_\_\_\_

聯絡電話號碼 \_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提)  
Contact telephone numbers: \_\_\_\_\_ (Home) \_\_\_\_\_ (Mobile)

會員簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_  
Member's signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

查詢: 2837 1820  
傳真回覆: 2890 5501  
電郵回覆: [classes@ccc1894.com](mailto:classes@ccc1894.com)