

Interest Classes (Nov 2021)

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	2/11 - 30/11	Every Tue. 逢星期二	1200 - 1300	5	14+	Max. 15	\$ 375	\$ 450
AE04	5/11 - 26/11	Every Fri. 逢星期五	1700 - 1800	4			\$ 300	\$ 360

Slim-up Dance (AD) 纖體健美操

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
AD02	3/11 - 24/11	Every Wed. 逢星期三	1130 - 1230	4	9+	Max. 15	\$ 560	\$ 672

Social Dance (SD) 社交舞

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
SD01	5/11 - 26/11	Every Fri. 逢星期五	1900 - 2030	4	16+	Max. 8	\$ 360	\$ 432
SD02	5/11 - 26/11	Every Fri. 逢星期五	2030 - 2200	4	16+	Max. 8	\$ 360	\$ 432

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	1/11 - 29/11	Every Mon. 逢星期一	1815 - 1915	5	10+	Max. 15	\$ 600	\$ 720
ZD02	1/11 - 29/11	Every Mon. 逢星期一	1915 - 2015	5	10+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

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	2/11 - 30/11	Every Tue. 逢星期二	1000 - 1100	5	16+	Max. 7	\$ 675	\$ 810
AQ03	3/11 - 24/11	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	4			\$ 540	\$ 648

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	1/11 - 29/11	Every Mon. 逢星期一	1600 - 1700	5	16+	Max. 15	\$ 500	\$ 600
BS02	4/11 - 25/11	Every Thu. 逢星期四		4			\$ 400	\$ 480

*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

*因應香港政府所訂立的防疫措施。

**Please approach our Receptionists or visit our website for more information on the classes and coaches.

**詳細課程內容及導師資料請到接代處領取或到本會網頁查閱。



Body-mind Centering Stretching (BM) 放鬆伸展

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
BM01	1/11 - 29/11	Every Mon. 逢星期一	1330 - 1445	5	18+	Max. 15	\$ 500	\$ 600

Mindful, Breathing, Meditation (ME) 慢行、呼吸、靜心

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
ME02	6/11 - 27/11	Every Sat. 逢星期六	1830 - 1930	4	16+	Max. 15	\$ 552	\$ 662

Playful Parents Yoga (PP) 親子瑜珈

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
PP01	6/11 - 27/11	Every Sat. 逢星期六	1500-1600	4	6-11	Max. 8	\$ 1,140	\$ 1,368

Adult Yoga (YO) 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
YO01	6/11 - 27/11	Every Sat. 逢星期六	1600 - 1730	4	18+	Max. 15	\$ 912	\$ 1,094

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	3/11 - 24/11	Every Wed. 逢星期三	1000 - 1100	4	16+	Max. 15	\$ 400	\$ 480
MF02	5/11 - 26/11	Every Fri. 逢星期五	1030 - 1130	4			\$ 400	\$ 480

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	2/11 - 30/11	Every Tue. 逢星期二	1515 - 1615	5	13+	Max. 15	\$ 750	\$ 900

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	3/11 - 24/11	Every Wed. 逢星期三	1930 - 2030	4	16+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

Pilates Moving with resistant Bar (PB) 阻力棒普拉提運動

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
PB01	3/11 - 24/11	Every Wed. 逢星期三	1830 - 1930	4	16+	Max. 15	\$ 600	\$ 720
PB02	6/11 - 27/11	Every Sat. 逢星期六	1345 - 1445	4	16+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

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	2/11 - 30/11	Every Tue. 逢星期二	1400 - 1515	5	16+	Max. 15	\$ 750	\$ 900

*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

*因應香港政府所訂立的防疫措施。

**Please approach our Receptionists or visit our website for more information on the classes and coaches.

**詳細課程內容及導師資料請到接代處領取或到本會網頁查閱。



Ku Fu Classes 功夫課程

Ba Duan Jin (BDJ) 八段錦

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
BDJ02	4/11 - 25/11	Every Thu. 逢星期四	1145 - 1245	4	16+	Max. 15	\$ 600	\$ 720

Tai Chi (TC) 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	1/11 - 29/11	Every Mon. 逢星期一	1145 - 1300	5	18+	Max. 15	\$ 315	\$ 378

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	6/11 - 27/11	Every Sat. 逢星期六	0930 - 1100	4	16+	Max. 15	\$ 720	\$ 864

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
SQT01	Mon. to Fri. 星期一至五	0800 - 2000	N/A	1:1 (\$360 / Member / 45mins) 1:2 (\$200 / Member / 45mins) 1:3 (\$150 / Member / 45mins)
SQT02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		

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	\$280 / hour (一級教練) \$330 / hour (二級教練) \$430 / hour (三級教練)
PTT02	Sat., Sun. & Public Holiday 星期六、日及公眾假期	0800 - 1300		

Swimming Classes 游泳

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	N/A	1:1 (\$550 / person / hour)
	Every Tue. to Fri. 逢星期二至五	0700 - 1400 1500 - 2100		1:2 (\$370 / person / hour)
	Every Sat. 逢星期六	0700 - 1300		1:3 (\$270 / person / hour)

*Subject to the social distancing measures as imposed by the Hong Kong SAR Government.

*因應香港政府所訂立的防疫措施。

**Please approach our Receptionists or visit our website for more information on the classes and coaches.

**詳細課程內容及導師資料請到接代處領取或到本會網頁查閱。



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 Arrangments in the event of a Typhoon Signal No. 8 or the Red or Black rainstorm warning is hoisted. Please approach our staff for detail of more details.
 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(只限於在多功能活動室上之課程)，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
Member's name: _____

會員號碼
Membership no: _____

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

會員簽署
Member's signature: _____ 日期
Date: _____

查詢：2837 1820
傳真回覆：2890 5501
電郵回覆：info@ccc1894.com