CRAIGENGOWER CRICKET CLUB
HONG KONG
紀利華木球會
FOUNDED 1894

Summer Courses

July / August 2025



空手道 Karatedo

學習空手道的各種基本動作等技巧，並強調培養身心健康發展，個人品格的培教，如自信、紀律和尊重。
立即報名加入我們，開展小朋友的空手道歷程，過一個充實暑假！

Learn various basic movements of karate, and emphasizes the cultivation of healthy physical and mental development, also the training of personal character, self-confidence, discipline and respect.
Sign up to join us now, start your karate journey, and have a fulfilling summer holiday!



KRT01

Period : 1 July to 31 August　　Every Monday
日期：7月1日 至 8月31日　　逢星期一

Time 時間：13:30-14:30
Age 年齡：6 - 15
Capacity人數：5 - 10
Number of lessons 節數：8
Venue 地點：Multi-Activities Room 多用途活動室

Course fee (HK$) : $1,200 (Member)
費用（港幣）： $1,440 (Guest)

Animal Flow®

Animal Flow® 是基於地面的運動，有趣、具有挑戰性和有效性。該系統旨在為各級健身愛好者提高力量、靈活性、流動性和協調性。無論您是想自己鍛鍊，與專業人士一起訓練，還是參加團體課程，Animal Flow 都有適合每個人的東西！

Animal Flow® is ground based movement, made fun, challenging and effective. This system is designed to improve strength power, flexibility, mobility, and coordination for all levels of fitness enthusiasts. Whether you want to workout on your own, train with a professional, or take part in group classes, Animal Flow has something for every body!

AF01

Period : 1 July to 31 August　　Every Monday
日期：7月1日 至 8月31日　　逢星期一

Time 時間：14:45-15:45
Age 年齡：6 - 15
Capacity人數：5 - 10
Number of lessons 節數：8
Venue 地點：Multi-Activities Room 多用途活動室

Course fee (HK$) : $1,200 (Member)
費用（港幣）： $1,440 (Guest)





跆拳道
Taekwondo

參加 Zerrin Mackay 在 Craigengower Cricket Club 舉辦的跆拳道暑期班，享受有趣且充滿活力的體驗！本課程獲得香港中國跆拳道協會（HKCTKDA）和世界跆拳道聯盟的認可，提供專業訓練，幫助提升力量、紀律和自信。適合各年齡和不同程度的學員，你將在充滿歡樂與支持的環境中學習基本跆拳道技術、對打技巧以及自我防衛。體驗武術帶來的刺激，同時結交新朋友、提升體能！
不要錯過這個機會，跟隨專家訓練，成為充滿活力的跆拳道社群的一員！

Join Zerrin Mackay's Taekwondo Summer Class at Craigengower Cricket Club for a fun and empowering experience! Endorsed by the Hong Kong China Taekwondo Association (HKCTKDA) and World Taekwondo, this class offers professional training that builds strength, discipline, and confidence. Suitable for all ages and levels, you'll learn essential Taekwondo techniques, sparring skills, and self-defense in a joyful, supportive environment. Experience the thrill of martial arts while making new friends and boosting your fitness. Don't miss this chance to train with an expert and be part of a vibrant Taekwondo community this summer!

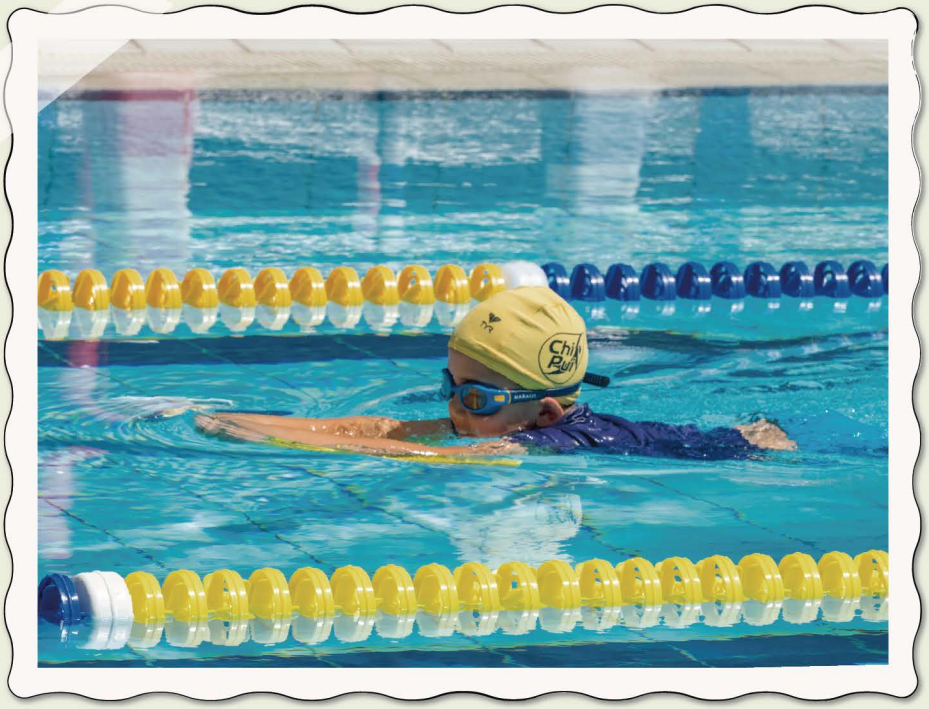
TKD01

Period : 1 July to 31 August　　Every Wednesday
日期：7月1日 至 8月31日　　逢星期三

Time 時間：13:00-14:00
Age 年齡：6 - 15
Capacity人數：5 - 10
Number of lessons 節數：9
Venue 地點：Multi-Activities Room 多用途活動室

Course fee (HK$) :　$1,350 (Member)
費用（港幣）：　$1,620 (Guest)

游泳 Swimming



Toddler 幼兒班

教授浮身、自由泳及蛙泳，並教授踩水
Learning floating, freestyle and breaststroke swimming techniques, as well as treading water.

GSW01

Period : 16 July to 8 August
日期 : 7月16日 至 8月8日

Every Wed & Fri
逢星期三及五

Time 時間 : 10:00-11:00
Age 年齡 : 3 - 4
Capacity人數 : 4
Number of lessons 節數 : 8
Venue 地點 : Swimming Pool 游泳池

$2,000 (Member)
$2,400 (Guest)

Beginner 初級班

教授浮身、自由泳及蛙泳，並教授踩水
Learning floating, freestyle and breaststroke swimming techniques, as well as treading water.

GSW02

Period : 16 July to 8 August
日期 : 7月16日 至 8月8日

Every Wed & Fri
逢星期三及五

Time 時間 : 11:00-12:00
Age 年齡 : 5+
Capacity人數 : 4 - 6
Number of lessons 節數 : 8
Venue 地點 : Swimming Pool 游泳池

$1,600 (Member)
$1,920 (Guest)

Improver & Intermediate 游泳 - 改良班及中級班

改良自由泳、蛙泳，並教授背泳
Improve freestyle, breaststroke, and teach backstroke

GSW03

Period : 15 July to 7 August
日期 : 7月15日 至 8月7日

Every Tue & Thu
逢星期二及四

Time 時間 : 14:00-15:00
Age 年齡 : 5+
Capacity人數 : 4 - 8
Number of lessons 節數 : 8
Venue 地點 : Swimming Pool 游泳池

$1,600 (Member)
$1,920 (Guest)

Competitive Training Class 競賽訓練班

適合自由泳、蛙泳以及背泳三種泳式以上游畢200公尺的學員
Suitable for students who can swim 200 meters in freestyle, breaststroke and backstroke

GSW04

Period : 15 July to 7 August
日期 : 7月15日 至 8月7日

Every Tue & Thu
逢星期二及四

Time 時間 : 15:00-16:00
Age 年齡 : 5+
Capacity人數 : 4 - 8
Number of lessons 節數 : 8
Venue 地點 : Swimming Pool 游泳池

$2,000 (Member)
$2,400 (Guest)

Rope-skipping
花式跳繩



RS01

Class 1

Every Saturday
逢星期六

Period : 1 July to 31 August
日期 : 7月1日 至 8月31日

Time 時間 : 12:30-13:30
Age 年齡 : 4 - 9
Capacity人數 : 7
Number of lessons 節數 : 9
Venue 地點 : Multi-Activities Room 多用途活動室

$1,350 (Member)
$1,620 (Guest)

RS02

Class 2

Every Saturday
逢星期六

Period : 1 July to 31 August
日期 : 7月1日 至 8月31日

Time 時間 : 13:30-14:30
Age 年齡 : 10 - 15
Capacity人數 : 7
Number of lessons 節數 : 9
Venue 地點 : Multi-Activities Room 多用途活動室

$1,350 (Member)
$1,620 (Guest)

跳繩有很多好玩有趣的花式，學習起來千變萬化，除了普通的前跳、後跳及交叉繩，更有雙人合作花式及三人以上的團體組合花式。花式跳繩不但是一項全身運動，它更能夠培養兒童專心、堅毅、樂觀面對壓力和挑戰的品格。

Rope skipping is a fun and engaging exercise that features a variety of tricks. In addition to basic forward jumps, backward jumps, and cross rope moves, participants can enjoy partner routines and group combinations involving three or more people. Rope skipping provides a full-body workout and helps children develop focus, perseverance, and a positive attitude when facing pressure and challenges.

Lightsaber 光劍



參加 Zerrin Mackay 在 Craigengower Cricket Club 舉辦的光劍暑期班，享受激動人心且充滿樂趣的體驗！本課程獲得法國 ASL-FFE 和 HKCFLA 的認可，提供專業的光劍技巧訓練，結合技能、敏捷與快樂。適合所有年齡及程度的學員，你將在支持性的環境中學習動態招式、對打技巧，並培養自信。透過專業指導，點燃你對光劍戰鬥的熱情，成為充滿活力的社群的一員！不要錯過這個難得的機會，跟隨頂尖教練訓練，讓你的夏天變得難忘！

Join Zerrin Mackay's Lightsaber Summer Class at Craigengower Cricket Club for an exciting and fun-filled experience! Endorsed by ASL-FFE from France and HKCFLA, this class offers expert training in lightsaber techniques, combining skill, agility, and joy. Suitable for all ages and levels, you'll learn dynamic moves, sparring, and build confidence in a supportive environment. Ignite your passion for lightsaber combat with professional guidance and be part of a vibrant community. Don't miss this unique chance to train with a top instructor and make your summer unforgettable!

LS01

Period : 1 July to 31 August
日期 : 7月1日 至 8月31日

Every Wednesday
逢星期三

Time 時間 : 18:00-19:00
Age 年齡 : 6 - 15
Capacity人數 : 6 - 10
Number of lessons 節數 : 9
Venue 地點 : Multi-Activities Room 多用途活動室

$1,575 (Member)
$1,890 (Guest)

Zumba Slim-up Dance 尊巴纖體舞

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、reggaeto 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。

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.

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。

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, she has many years of professor aerobic dance and aerobics experience.

AD02

Period : 2 July to 27 August
日期 : 7月2日 至 8月27日
Every Wednesday 逢星期三

Time 時間 : 11:30-12:30
Age 年齡 : 9+
Capacity人數 : 3 - 20
Number of lessons 節數 : 9

$140/堂 (Member)
$170/堂 (Guest)

Ballroom Dance 標準舞班

教授標準舞五項技術/步法/花步高級應用.

Teaching techniques of five ballroom dance, included steps, Variation steps in advanced skill.

Mendel Ng - ISTD Licentiate 英國皇家舞蹈教師協會教師
2017 標準舞三項全年總冠軍、標準舞四項全年總冠軍、2018 標準舞五項分齡組別香港代表隊成員

BD01

Period : 8 July to 26 August
日期 : 7月8日 至 8月26日
Every Tuesday 逢星期二

Time 時間 : 16:30-18:00
Age 年齡 : 18+
Capacity人數 : 6 - 20
Number of lessons 節數 : 8

$100/堂 (Member)
$120/堂 (Guest)

BD02

Period : 5 July to 30 August
日期 : 7月5日 至 8月30日
Every Saturday 逢星期六

Time 時間 : 11:00-12:30
Age 年齡 : 18+
Capacity人數 : 6 - 20
Number of lessons 節數 : 9

$100/堂 (Member)
$120/堂 (Guest)

Latin & Ballroom Dances拉丁舞及標準舞

拉丁舞及標準舞十項技術/步法/花步高級應用。

Gordon Li，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。

LBD01

Period : 4 July to 29 August
日期 : 7月4日 至 8月29日
Every Friday 逢星期五

Time 時間 : 15:00-16:30
Age 年齡 : 16+
Capacity人數 : 6 - 20
Number of lessons 節數 : 9

$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

Social Dance 社交舞

於課程中，導師將教導三步、探戈、快三、快四、狐步、喳喳、倫巴、牛仔、森巴及鬥牛舞。

In this class, Waltz, Tango, Quick Waltz, Fox Trot, Quick Step, Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso Doble will be taught.

楊桂香小姐，經驗豐富舞蹈教師，英國國際舞蹈教師協會員、英國國際舞蹈協會西方排舞教師文憑。Miss Ann Yeung, experienced dance instructor.

SD01

Period : 4 July to 29 August
日期 : 7月4日 至 8月29日
Every Friday 逢星期五

Time 時間 : 19:30-21:30
Age 年齡 : 16+
Capacity人數 : 3 - 20
Number of lessons 節數 : 9

$100/堂 (Member)
$130/堂 (Guest)

Zumba Dance 尊巴健體操

近來瘋靡全球的 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。

Zumba Fitness involves dance and aerobic elements. The choreography incorporates Hip-Hop, samba, Salsa, Merengue and Reggaeton. Squats and lunges are also included.

岑焯鈴女士，任教多間會所、舞蹈學校、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、拉丁音樂，令學習起來更有趣味。

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.

初階: ZD01

Period : 7 July to 25 August
日期 : 7月7日 至 8月25日
Every Wednesday 逢星期一
Time 時間 : 18:15-19:15
Age 年齡 : 10+
Capacity人數 : 3 - 20
Number of lessons 節數 : 8
$120/堂 (Member)
$150/堂 (Guest)

進階: ZD02

Period : 7 July to 25 August
日期 : 7月7日 至 8月25日
Every Wednesday 逢星期一
Time 時間 : 19:15-20:15
Age 年齡 : 10+
Capacity人數 : 3 - 20
Number of lessons 節數 : 8
$120/堂 (Member)
$150/堂 (Guest)

Chinese Dance 中國舞

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。

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.

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)，有多年教授中國舞、拉丁舞、Zumba dance 等的經驗。

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 Chinese Dancing, Latin dancing and Zumba dance etc.

CD

Period : 8 July to 26 August
日期 : 7月8日 至 8月26日
Every Tuesday 逢星期二
Time 時間 : 11:30-13:00
Age 年齡 : 18+
Capacity人數 : 3 - 20
Number of lessons 節數 : 8
$190/堂 (Member)
$230/堂 (Guest)

Aqua Fitness 水中健體

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。

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.

AQ02

Period : 8 July to 26 August
日期 : 7月8日 至 8月26日
Every Tuesday 逢星期二
Time 時間 : 10:00-11:00
Age 年齡 : 16+
Capacity人數 : 3 - 12
Number of lessons 節數 : 8
$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

AQ03

Period : 2 July to 27 August
日期 : 7月2日 至 8月27日
Every Wednesday 逢星期三
Time 時間 : 10:00-11:00
Age 年齡 : 16+
Capacity人數 : 3 - 12
Number of lessons 節數 : 9
$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

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。

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.

Body Stretching 伸展運動

規律的伸展運動可以使肌肉保持靈活狀態，有助平衡及使肌肉減少繃緊，日常生活可避免受傷，提升心肺功能；使身體強健及靈活柔軟，身段更輕盈及調和。

The stretching exercise, let the muscles flexible, body balancing and reduce muscle tension, prevent injuries in daily life, improve cardiopulmonary function, let healthy,supple,figure lighter and more coordinated.

羅廣森先生，現任亞洲運動及體適能專業學院導師、體適能及健身球教練。(資歷 - 中醫拍打拉筋、肌筋膜治療、物理治療、運動按摩等治療証書) 及多項運動教練，如泰拳、Kick-Boxing、吳式太極拳等。

Mr. Moris Law, Asian Academy for Sports & Fitness Professionals - tutor of fitness and fitball etc.
Qualifications - Cert in Chinese medicine tapping and stretching, myofascial therapy, physical therapy, sports massage, etc.) and coach of Muay Thai, Kick-Boxing and Wu Style Tai Chi, etc.

BS01

Period : 4 July to 29 August
日期：7月4日 至 8月29日
Every Friday
逢星期五

Time 時間：17:00-18:00
Age 年齡：16+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：9

$120/堂 (Member)
$150/堂 (Guest)

Adult Yoga 成人瑜珈

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，更可舒援肌肉的疲勞，減低精神壓力之作用。

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.

Gordon Li，由香港體育舞蹈代表隊或公開賽
Miss Bernice Leung, Experienced Yoga Instructor.

AY01

Period : 8 July to 26 August
日期：7月8日 至 8月26日
Every Tuesday
逢星期二

Time 時間：19:00-20:30
Age 年齡：16+
Capacity人數：Max. 8
Number of lessons 節數：8

$190/堂 (Member)
$230/堂 (Guest)

強肌健體綜合訓練
Muscle & Fitness Training

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强平衡防跌，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。

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.

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。

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.

MF01

Period : 2 July to 27 August
日期：7月2日 至 8月27日
Every Wednesday
逢星期三

Time 時間：10:00-11:00
Age 年齡：16+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：9

$120/堂 (Member)
$150/堂 (Guest)

MF02

Period : 4 July to 29 August
日期：7月4日 至 8月29日
Every Friday
逢星期五

Time 時間：10:30-11:30
Age 年齡：16+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：9

$120/堂 (Member)
$150/堂 (Guest)

Fitball Pilates Class 健身球普拉提班

使用健身球進行普拉提及健體運動，包括全身伸展、平衡防跌、強化核心肌群、腹肌、手臂、腰背及大腿等，亦會使用其他道具，如瑜伽棒及阻力帶等以達致纖體保健。
*參加者需自備健身球及其他道具，可赤腳或穿防滑襪。

Use fitball and other props such as foam roller and resistance bands etc to do Pilates and other fitness exercises including whole body stretching, strengthening core, abs, arms, back n leg, balancing exrcise to prevent injury. Please bring your own fitball and other props, bare feet or wearing non slippery socks.

李文鳳女士，澳洲伸展冶療師証書、伸展教練証書、高級瑜珈及普拉提導師証書。水中健體導師証書、健身球導師証書等，擁有多年教授經驗。

Ms. Karmina Lee, Certificate in Australia stretch therapist, stretching, advanced yoga, Pilates, Aqua fitness and fitball mentor, she has many years of coaching experience.

RE01

Period : 8 July to 26 August
日期：7月8日 至 8月26日
Every Tuesday
逢星期二

Time 時間：15:15-16:15
Age 年齡：13+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：8

$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

Lose Fat Move with Full Body
修身減脂全身運動

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。

李長芬小姐，專業健體教練

LF01

Period : 2 July to 27 August
日期：7月2日 至 8月27日
Every Wednesday
逢星期三

Time 時間：19:00-20:00
Age 年齡：16+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：9

$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

Yoga Pilates
瑜珈普拉提運動

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。

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.

李文鳳女士，澳洲伸展冶療師証書、伸展教練証書、高級瑜珈及普拉提導師証書。水中健體導師証書、健身球導師証書等，擁有多年教授經驗。

Ms. Karmina Lee, Certificate in Australia stretch therapist, stretching, advanced yoga, Pilates, Aqua fitness and fitball mentor, she has many years of coaching experience.

YP01

Period : 8July to 26 August
日期：7月8日 至 8月26日
Every Tuesday
逢星期二

Time 時間：14:00-15:15
Age 年齡：16+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：8

$150/堂 (Member)
$180/堂 (Guest)

Tai Chi 楊式太極拳

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。

區柏就師傅
香港氣功太極社副會長

TC01

Period : 7 July to 25 August
日期：7月7日 至 8月25日
Every Monday
逢星期一

Time 時間：11:45-13:00
Age 年齡：18+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：8

$100/堂 (Member)
$120/堂 (Guest)

TC02

Period : 4 July to 29 August
日期：7月4日 至 8月29日
Every Friday
逢星期五

Time 時間：11:45-13:00
Age 年齡：18+
Capacity人數：3 - 20
Number of lessons 節數：9

$100/堂 (Member)
$120/堂 (Guest)

Kickboxing 自由搏擊班

自由搏擊起源於1950至70年代，是一種以拳打腳踢為基礎的全接觸式混合武術拳擊運動。
比賽在拳擊台上進行，參賽者需戴上手套、護齒、短褲並赤腳，以便使用踢腿動作。自由搏擊可用於自衛、健身或比賽。

Kickboxing originated in the 1950s-1970s, is a full-contact hybrid martial art and boxing type based on punching and kicking. The fight takes place in a boxing ring, with gloves, mouth guards, shorts and bare feet to favour the use of kicks. Kickboxing is practised for self-defence, general fitness or for competition.

Mr.Frederick Chen

KB01

Period : 5 July to 30 August
日期：7月5日 至 8月30日
Every Saturday
逢星期六

Time 時間：15:00-17:00
Age 年齡：15+
Capacity人數：6 - 10
Number of lessons 節數：9

Free (Member)
$100/堂 (Guest)

Badminton 羽毛球

吳俊盛先生，前中國羽毛球隊隊員及本會羽毛球教練。
Mr. Ng Chun Shing, ex-member of the Chinese National Badminton Team. Club's appointed Badminton Coach.
Participants are required to bring their own racquets, wear appropriate sportswear and non-marking & light colour-soled badminton shoes.

Period : 8 to 29 July
日期：7 月 8 至 29 日
Every Tuesday
逢星期二

BD01 Beginners 初級
Time 時間：10:00-11:00

BD02 Intermediate 中級
Time 時間：11:00-12:00

Age 年齡：6 - 14
Capacity人數：Max. 6
Number of lessons 節數：4

$750 (Member)
$900 (Guest)

Period : 5 to 26 August
日期：8 月 5 至 26 日
Every Tuesday
逢星期二

BD03 Beginners 初級
Time 時間：10:00-11:00

BD04 Intermediate 中級
Time 時間：11:00-12:00

Age 年齡：6 - 14
Capacity人數：Max. 6
Number of lessons 節數：4

$750 (Member)
$900 (Guest)

Squash Private Coach
壁球私人教授

Mr. Leung Chi Shing, Samy

PS01
$480/hr (1:1)
$580/hr (1:2)

Mr. Cheng Kin Yin, Kenny

PS02
$580/hr (1:1)
$650/hr (1:2)

Table Tennis Private Coach
乒乓球私人教授

PTT01
PTT02

Time 時間：08:00-20:00 (PTT01 - Mon to Fri)
08:00-13:00 (PTT02 - Sat, Sun & PH)

$330/hr (一級教練)
$380/hr (二級教練)
$480/hr (三級教練)

Private Swimming Coach
私人游泳教授

PSC

Time 時間：10:00-14:00 & 15:00-21:00 (Mon)
07:00-14:00 & 1500:21:00 (Tue to Fri)
07:00-13:00 (Sat)

$600/hr (1:1)
$430/hr (1:2)
$370/hr (1:3)

Application Form 報名表格

會員可填妥此報名表格遞交往接待處
或請掃描右上角之QR code 申請辦理

QR code application
二維碼申請表格

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 Muti-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.
7. The session may be changed by the participation of students.

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脱色運動鞋。
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。
七. 每月節數將因學生的參與人數而有所改變。

會員姓名
Member's name: _____

會員號碼
Membership no: _____

聯絡電話號碼
Contact telephone numbers: _____ (住宅)(Home) _____ (手提)(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： classes@ccc1894.com

CRAIGENGOWER CRICKET CLUB
HONG KONG
紀利華木球會
FOUNDED 1894

Summer Courses

July / August 2025

CONTACT US

2890 5501 | 2837 1820 | classes@ccc1894.com