



訓練班 Courses

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non-Member, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes courses like 暑期羽毛球班 and 青少年及成人班.

羽毛球種籽計劃

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non-Member, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes courses like 入門訓練 and 初級訓練.

* 直接報初級、中級及高級訓練之新學員必需於第一堂進行測試，合格方可參加。

籃球 Basketball

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non-Member, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes courses like 幼童中階班 and 青少年班.

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。

乒乓球 Table-Tennis

Table with columns: 編號 Code, 活動名稱 Course, 堂數 Lesson, 日期 Date, 星期 Day, 時間 Time, 名額 Quota, 資格 Age, 會員 Member, 非會員 Non-Member, 導師 Instructor, 編號 Code. Includes courses like 入門班 and 暑期乒乓球初階及進階班.



訓練班 Courses

報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
---------	-------------	-----------	---------	--------	---------	----------	--------	-----------	----------------	---------------	---------

器械健體 Fitness Exercise

F1	器械健體	9	1,5,8,12,15,19,22,26,29/8	二及五 Tue&Fri	20:30-21:30	20	16歲或以上	\$270	\$290	宋國文	F1
F2	器械健體	8	5,7,12,14,19,21,26,28/8	二及四 Tue&Thu	14:30-15:30	20	16歲或以上	\$240	\$260		F2
F3	器械健體	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	10:30-11:30	20	16歲或以上	\$200	\$220	郝靜英	F3
F11	清晨健體班	8	5,7,12,14,19,21,26,28/8	一及四 Tue&Thu	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F11
F12	婦女健體班	8	5,7,12,14,19,21,26,28/8	一及四 Tue&Thu	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140		F12
F13	清晨健體班	9	1,4,8,11,15,18,22,25,29/8	一及五 Mon&Fri	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F13
F14	清晨健體班	9	1,4,8,11,15,18,22,25,29/8	一及五 Mon&Fri	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140		F14
F15	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/8	三及六 Wed&Sat	09:00-10:30	20	16歲或以上	\$120	\$140		F15
F16	清晨健體班	9	2,6,9,13,16,20,23,27,30/8	三及六 Wed&Sat	10:30-12:00	20	16歲或以上	\$120	\$140	F16	

跆拳道 Taekwondo

TK1	兒童班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	19:00-20:30	50	6-13歲	\$275	\$295		TK1
TK2	成人班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	20:30-22:00	50	14歲或以上	\$275	\$295		TK2
TK3	成人兒童混合班	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	09:30-11:00	20	6歲或以上	\$275	\$295		TK3

空手道 Karate

KO1	基礎班	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	日 Sun	11:00-12:30	25	5歲或以上	\$400	\$420	沖繩剛柔流空手道榮心館	KO1
KO2	幼兒班 / 搏擊班	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	日 Sun	13:00-14:30	25	3-5歲 / 5歲以上	\$400	\$420		KO2
KO3	形班	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	日 Sun	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO3
KO4	入門班	4	3,10,24,31/8 (17/8停課)	日 Sun	09:30-11:00	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO4
KO5	入門班	4	2,9,23,30/8 (16/8停課)	六 Sat	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO5
KO6	入門班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	19:00-20:30	25	5歲或以上	\$400	\$420		KO6

武術 Wushu

WS1	初班	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	17:00-18:00	20	4歲或以上	\$625	\$645	中國武術海外訓練學院導師	WS1
WS2	高班	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	18:00-19:00	20	4歲或以上	\$625	\$645		WS2

詠春 Wing Chun

W3	兒童/成人詠春混合班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	11:30-13:00	20	6歲以上	\$750	\$770	詠春梁錦榮國術中心	W3
AW3	暑期兒童詠春班	12	14,18,21,25,28/7 & 1,4,8,11,15,18,22/8	一及五 Mon&Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$1,620	\$1,640	詠春梁錦榮國術中心	AW3
AW4	暑期兒童詠春班	6	14,21,28/7 & 4,11,18/8	一 Mon	14:00-15:30	20	6-15歲	\$900	\$920		AW4
AW5	暑期兒童詠春班	6	18,25/7 & 1,8,15,22/8	五 Fri	14:00-15:30	20	6-15歲	\$900	\$920		AW5

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之藍報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。

花式跳繩 (梯隊訓練) Rope Skipping

RS3	花式跳繩 (進階班)	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	17:00-18:30	18	7-15歲	\$750	\$770	中國香港跳繩體育聯合會教練	RS3
RS2	花式跳繩 (初階/興趣班)	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	14:00-15:00	18	5-12歲	\$575	\$595		RS2
ARS3	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	13:00-14:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060	中國香港跳繩體育聯合會教練	ARS3
ARS4	暑期花式跳繩 進階班 (適合有簡單花式基礎,有半年或以上跳繩經驗人士參加)	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	14:00-15:30	20	8-16歲	\$1,250	\$1,270		ARS4
ARS5	暑期花式跳繩 興趣班 (適合0經驗或少於半年跳繩經驗人士參加)	7	17,24,31/7 & 7,14,21,28/8	四 Thu	14:00-15:00	20	4-10歲	\$1,040	\$1,060		ARS5

足毬 Shuttlecock

SHC1	初階班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	20:00-21:00	24	6歲或以上	\$400	\$420	翱昇體育會	SHC1
SHC2	初階班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	21:00-22:00	24	6歲或以上	\$400	\$420		SHC2

排排舞 Line Dance

P1	高班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320	何雪華	P1
P2	中班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320		P2
P3	初班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	11:00-12:30	25	12歲或以上	\$300	\$320		P3

凡未滿額之排排舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$110。

健體舞 Aerobic Dance

A2	初班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$200	\$220	何雪華	A2
A13	初班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A13
A14	初班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A14
A1	初班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	09:00-10:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A1
A3	初班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	10:00-11:00	25	12歲或以上	\$200	\$220		A3

凡未滿額之健體舞班，均歡迎有興趣人士即場繳費參加，每次收費\$75。

8月 Aug



大埔體育會

訓練班 Courses

會員優先報名：11/07/2025
公開報名：12/07/2025報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
競技體操 Artistic Gymnastics											
G1	幼兒初班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	15:00-16:30	25	3-5歲	\$768	\$788	 Smartie Sport Company	G1
G3	幼兒初班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	14:00-15:30	25	3-5歲	\$960	\$980		G3
G8	幼兒初班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	15:00-16:30	25	3-5歲	\$960	\$980		G8
G4	幼兒初班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	09:00-10:30	25	3-5歲	\$960	\$980		G4
G9	兒童初班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	16:30-18:00	16	5歲或以上	\$960	\$980		G9
G5	兒童初班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	16:30-18:00	25	5歲或以上	\$768	\$788		G5
G6	兒童初班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	15:30-17:00	25	5歲或以上	\$960	\$980		G6
G7	兒童初班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	10:30-12:00	25	5歲或以上	\$960	\$980		G7
G12	NEW 兒童初班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	15:00-16:30	25	5歲或以上	\$960	\$980		G12
G10	兒童中班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$768	\$788		G10
G11	兒童中班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	16:30-18:00	25	導師指定學員	\$960	\$980		G11
G13	NEW 親子班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	15:00-16:30	10	2-5歲(必需有一位家長一齊上課)	\$1,200	\$1,220		G13
* 學滿3個月需穿體操衣上課。(如需購買可向教練查詢)											
* 導師將會從訓練班挑選學員進入本會精英訓練班(另有訓練時間)											
暑期兒童體操 X 彈網混合班											
AG22	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980	 Smartie Sport Company	AG22
AG23	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	18,25/7 & 1,8,15,22,29/8	五 Fri	09:00-11:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980		AG23
AG24	暑期兒童體操 X 彈網混合班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	11:00-13:00	20	3歲以上	\$1,960	\$1,980		AG24
暑期彈網 Trampoline											
AE21	暑期兒童彈網班	7	15,22,29/7 & 5,12,19,26/8	二 Tue	15:30-17:00	20	3歲以上	\$1,365	\$1,385	Smartie Sport Company	AE21
彈網 Trampoline											
E8	兒童彈網班	0	8月已滿 [只限7月舊生報名]	二 Tue	15:30-17:00	18	3歲以上	\$0	\$20	 Smartie Sport Company	E8
E1	兒童彈網班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	17:00-18:30	20	5歲或以上	\$768	\$788		E1
E2	兒童彈網班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	18:30-20:00	18	5歲或以上	\$768	\$788		E2
E3	兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	09:00-10:30	18	5歲或以上	\$960	\$980		E3
E4	兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	10:30-12:00	18	5歲或以上	\$960	\$980		E4
E5	兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	15:00-16:30	18	5歲或以上	\$960	\$980		E5
E6	兒童彈網班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	16:30-18:00	15	3歲以上	\$960	\$980		E6
成人彈網 Adult Trampoline											
E7	成人班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,024	\$1,044	Smartie Sport Company	E7
E9	NEW 成人班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	18:00-20:00	12	18歲或以上	\$1,280	\$1,300		E9
精英班 Elite Gymnastics											
TPSA1	男子精英體操	4	5,12,19,26/8	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$944	---	Smartie Sport Company	TPSA1
TPSA2	女子精英體操	4	5,12,19,26/8	二 Tue	18:00-20:00	20	導師指定學員	\$944	---		TPSA2
精英班 Elite Trampoline											
TPSA 4	精英彈網	4	5,12,19,26/8	二 Tue	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$944	---	Smartie Sport Company	TPSA 4
TPSA 6	精英彈網	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	18:00-20:00	18	導師指定學員	\$1,180	---		TPSA 6

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



大埔體育會

訓練班 Courses

會員優先報名：11/07/2025
 公開報名：12/07/2025
 報名或查詢：大埔安祥路2號 李福林體育館
 電話：2664 8661 網址：www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	單堂 Single Lesson	導師 Instructor	編號 Code
瑜伽 Yoga												
Y6	瑜伽 Yoga	0	8月停課	一 Mon	09:00-10:30	25	12歲以上	\$0	\$20	\$130	李玉芳	Y6
Y28	Slim Yoga 瘦身瑜伽	3	4,18,25/8 (11/8停課)	一 Mon	09:30-10:30	20	12歲以上	\$300	\$320	\$120	劉小琴	Y28
Y11	瑜伽 Yoga	4	4,11,18,25/8	一 Mon	18:30-20:00	20	12歲以上	\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y11
Y19	瑜伽 Yoga	4	5,12,19,26/8	二 Tue	10:00-11:30	28	12歲以上	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y19
Y14	瑜伽 Yoga	0	8月停課	三 Wed	10:30-12:00	25	12歲以上	\$0	\$20	\$130	李玉芳	Y14
Y7	瑜伽 Yoga	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:30-20:00	20	12歲以上	\$400	\$420	---	蔡月蘭	Y7
Y18	瑜伽 Yoga	4	6,13,20,27/8	三 Wed	20:00-21:15	20	12歲以上	\$400	\$420	\$135	洪梅	Y18
Y1	瑜伽 Yoga	9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed&Fri	08:00-09:00	25	12歲以上	\$450	\$470	\$70	歐陽麗娟	Y1
Y2	瑜伽 Yoga	9	1,6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed&Fri	09:00-10:30	20	12歲以上	\$540	\$560	\$80		Y2
Y23	My Ring Yoga 瑜伽環	3	14,21,28/8 (7/8停課)	四 Thu	09:30-10:30	20	12歲以上	\$300	\$320	\$120	劉小琴	Y23
Y24	Wheel Yoga 瑜伽輪	3	14,21,28/8 (7/8停課)	四 Thu	11:00-12:00	20	12歲以上	\$360	\$380	\$140		Y24
Y25	Slim Yoga 瘦身瑜伽	3	14,21,28/8 (7/8停課)	四 Thu	20:30-21:30	20	12歲以上	\$300	\$320	\$120		Y25
Y21	瑜伽 Yoga	4	7,14,21,28/8	四 Thu	10:30-12:00	28	12歲以上	\$360	\$380	\$120	洪梅	Y21
Y29	S/B healing with Yoga 頤誌整癆瑜伽	3	14,21,28/8 (7/8停課)	四 Thu	19:00-20:30	18	12歲以上	\$300	\$320	\$150	蕭秀珍	Y29
Y26	Slim Yoga 瘦身瑜伽	4	1,15,22,29/8 (8/8停課)	五 Fri	19:30-20:30	20	12歲以上	\$400	\$420	\$120	劉小琴	Y26
Y27	Wheel Yoga 瑜伽輪	4	1,15,22,29/8 (8/8停課)	五 Fri	20:30-21:30		12歲以上	\$480	\$500	\$140		Y27
Y15	瑜伽 Yoga	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	14:00-15:30	28	12歲以上	\$500	\$520	\$135	洪梅	Y15
*參加 Y23 My Ring Yoga 必須穿長褲及帶備毛巾上課。												
普拉提 Pilates												
PY3	基礎初班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	19:00-21:00	15	12歲以上	\$480	\$500	\$150	李夏妹	PY3
伸展運動 Stretching Exercises												
SE4	基礎班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	09:00-10:00	20	12歲以上	\$300	\$320	\$100	陳麗媚	SE4
SE7	進階班	4	5,12,19,26/8	二 Tue	10:00-11:30		12歲以上	\$400	\$420	\$130		SE7
SE8	基礎班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	15:00-16:30		12歲以上	\$400	\$420	\$130		SE8
中國舞 Chinese Dance												
C6	Grade 9	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	09:30-11:00	30	10-18歲	\$650	\$670		李凝姿	C6
C1	Grade 4	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	11:00-12:30		6-10歲	\$600	\$620			C1
舞蹈技巧班 Dance Skills												
S9	成人古風古典舞班	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	20:00-21:30	20	15歲或以上	\$600	\$620		鍾家欣	S9
S6	幼兒綜合舞蹈班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	13:30-14:30	20	3-5歲	\$400	\$420			S6
親子舞蹈班 Toddlers Dancing												
TB1	親子舞蹈班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	10:00-10:45	12	2-3歲	\$900	\$920		鍾瑞華	TB1
*【二人同行】可享學費九折優惠												
熟齡舞蹈班												
SS1	熟齡舞蹈班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	14:00-15:00	12	40歲或以上	\$640	\$660		鍾瑞華	SS1
SS2	熟齡舞蹈班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	12:15-13:15	12	40歲或以上	\$640	\$660			SS2
SS3	熟齡舞蹈班	5	3,10,17,24,31/8	日 Sun	14:30-15:30	12	40歲或以上	\$800	\$820			SS3
*同時報讀兩個或以上課程，可享學費九折優惠												
電競賽車課程 Steam eSports Racing Course												
ER1	基礎認知班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	20:30-22:00	40	12歲或以上 (參加者身高需要至少 140cm)	\$400	\$420		香港賽車學校導師	ER1
ER2	Steam賽車課程	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:30-20:00	6		\$1,200	\$1,220			ER2
小型飛機 STEM 模擬飛行駕駛課程 STEM Flight Simulator Course												
EF1	兒童班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:30-20:00	8	9歲-12歲	\$1,352	\$1,372		航飛有限公司導師	EF1
HADO 電子躲避球												
HA1	電子躲避球	4	4,11,18,25/8	一 Mon	18:00-19:30	12	10歲或以上	\$720	\$740		周邦奇導師	HA1
* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之壁報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。												
* 請於報名前參閱訓練班注意事項。												



大埔體育會

訓練班 Courses

會員優先報名: 11/07/2025

公開報名: 12/07/2025

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育館
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non Member	導師 Instructor	編號 Code
------------	----------------	--------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------------	------------------	------------

兒童K-POP動感夏日FUN

AKP1	K-POP	6	14,16,21,23,28,30/7	一及三 Mon & Wed	14:00-15:00	20	3歲 - 5歲	\$780	\$800	毛妹芭蕾舞學校導師	KP1
AKP2	K-POP	6	14,16,21,23,28,30/7	一及三 Mon & Wed	15:00-16:00	20	6歲 - 10歲	\$780	\$800		KP2
AKP3	K-POP	6	4,6,11,13,18,20/8	一及三 Mon & Wed	14:00-15:00	20	3歲 - 5歲	\$780	\$800		KP3
AKP4	K-POP	6	4,6,11,13,18,20/8	一及三 Mon & Wed	15:00-16:00	20	6歲 - 10歲	\$780	\$800		KP4

芭蕾舞 Ballet

ABB1	暑期芭蕾舞	6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$840	\$860	毛妹芭蕾舞學校導師	ABB1
ABB2	暑期芭蕾舞	6	16,18,23,25,30/7 & 1/8	三及五 Wed & Fri	11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$840	\$860		ABB2
ABB3	暑期芭蕾舞	8	6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed & Fri	10:30-11:15	16	3歲 - 4.5歲	\$1,120	\$1,140		ABB3
ABB4	暑期芭蕾舞	8	6,8,13,15,20,22,27,29/8	三及五 Wed & Fri	11:30-12:15	16	5歲 - 7歲	\$1,120	\$1,140		ABB4

編號 Code	活動名稱 Course	時間 Time	星期 Day	會員 Member	非會員 Non Member	名額 Quota	資格 Age	導師 Instructor	
B1	Beginners	15:15-16:00	Fri (五)	\$630	\$650	Age 3 or above			
B3		09:15-10:00	Sun (日)	\$630	\$650				
B5	Pre - Primary	B5a 16:00-16:45	Fri (五)	\$660(1星期1堂) \$1,260(1星期2堂)	\$680(1星期1堂) \$1,280(1星期2堂)			Age 5 or above	
		B5b 09:15-10:00	Sat (六)						
B6	Primary	B6a 16:45-17:45	Fri (五)	\$690(1星期1堂) \$1,290(1星期2堂)	\$710(1星期1堂) \$1,310(1星期2堂)	Age 6 or above			
		B6b 10:00-11:00	Sat (六)						
B7	Grade 1	B7a 17:00-18:00	Tue (二)	\$720(1星期1堂) \$1,320(1星期2堂)	\$740(1星期1堂) \$1,340(1星期2堂)				
		B7b 11:00-12:00	Sat (六)						
		B7c 10:00-11:00	Sun (日)						
B8	Grade 2	16:00-17:00	Tue (二)	\$750(1星期1堂) \$1,350(1星期2堂)	\$770(1星期1堂) \$1,370(1星期2堂)				
		17:45-18:45	Fri (五)						
		12:00-13:00	Sat (六)						
		11:00-12:00	Sun (日)						
B9	Grade 3	16:00-17:00	Thu (四)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)				
		13:00-14:00	Sat (六)						
		12:00-13:00	Sun (日)						
B10	Grade 4	18:00-19:00	Tue (二)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)				
		14:00-15:00	Sat (六)						
B11	Grade 5	15:00-16:00	Sat (六)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)				
		13:00-14:00	Sun (日)						
B16	Grade 6	17:00-18:00	Thu (四)	\$780(1星期1堂) \$1,380(1星期2堂)	\$800(1星期1堂) \$1,400(1星期2堂)				
		16:00-17:00	Sat (六)						
B12	Majors 1 + Majors 3	18:00-19:30	Thu (四)	\$910(1星期1堂) \$1,600(1星期2堂) \$2,180(1星期3堂)	\$930(1星期1堂) \$1,620(1星期2堂) \$2,200(1星期3堂)				
		18:45-20:00	Fri (五)						
		17:00-18:15	Sat (六)						
B13	Majors 2 - Intermediate	19:00-20:15	Tue (二)	\$910(1星期1堂) \$1,600(1星期2堂) \$2,180(1星期3堂)	\$930(1星期1堂) \$1,620(1星期2堂) \$2,200(1星期3堂)				
		18:15-19:45	Sat (六)						
		14:00-15:30	Sun (日)						

有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項，請參閱毛妹芭蕾舞學校發出之通告。

* 如章程內容有所變動，最終以本會張貼於大堂之樓報欄及詢問處公報資料為準，此章程只作參考之用。

* 請於報名前參閱訓練班注意事項。



訓練班 Courses

報名或查詢: 大埔安祥路2號 李福林體育部
電話: 2664 8661 網址: www.tpsa.org.hk

編號 Code	活動名稱 Course	堂數 Lesson	日期 Date	星期 Day	時間 Time	名額 Quota	資格 Age	會員 Member	非會員 Non-Member	導師 Instructor	編號 Code
游泳 Swimming:											
STP20	恆常班	18	1/8/2025 - 28/11/2025	五 Fri	18:00-19:00	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936	史丹福 學校 導師	
STP21	恆常班	18	1/8/2025 - 28/11/2025	五 Fri	19:00-20:00	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP21
STP2	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	09:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		
STP1	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP1
STP4	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	13:30-14:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP4
STP3	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP3
STP6	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	17:30-18:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP6
STP12	恆常班	18	3/8/2025 - 30/11/2025	日 Sun	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP12
STP17	恆常班	18	3/8/2025 - 30/11/2025	日 Sun	12:30-13:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP17
STP14	恆常班	18	3/8/2025 - 30/11/2025	日 Sun	14:30-15:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP14
STP15	恆常班	18	3/8/2025 - 30/11/2025	日 Sun	15:30-16:30	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP15
STP38	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	14:00-15:00	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936		STP39
STP39	恆常班	18	2/8/2025 - 29/11/2025	六 Sat	15:00-16:00	30	3歲或以上	\$2,916	\$2,936	STP40	
ASTP01	暑期游泳班	21	14/7/2025 - 29/8/2025	逢星期一、三、五	9:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,688	\$2,708	ASTP01	
ASTP03	暑期游泳班	21	14/7/2025 - 29/8/2025	逢星期一、三、五	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,688	\$2,708	ASTP03	
ASTP04	暑期游泳班	21	14/7/2025 - 29/8/2025	逢星期一、三、五	14:00-15:00	30	3歲或以上	\$2,688	\$2,708	ASTP04	
ASTP05	暑期游泳班	14	15/7/2025-28/8/2025	逢星期二、四	9:30-10:30	30	3歲或以上	\$2,492	\$2,512	ASTP05	
ASTP07	暑期游泳班	14	15/7/2025-28/8/2025	逢星期二、四	11:30-12:30	30	3歲或以上	\$2,492	\$2,512	ASTP07	
ASTP08	暑期游泳班	14	15/7/2025-28/8/2025	逢星期二、四	14:00-15:00	30	3歲或以上	\$2,492	\$2,512	ASTP08	
ASTP09	暑期游泳班	14	15/7/2025-28/8/2025	逢星期二、四	15:00-16:00	30	3歲或以上	\$2,492	\$2,512	ASTP09	

重要事項: 1) 開班前4天, 不接受報名。2) 留意各班的上課地點。有關颱風或暴雨訊號懸掛時的注意事項, 請參閱大埔體育會游泳訓練計劃海報之內容

網球 Tennis

9月份											
T1	青少年網球進階班	5	1,8,15,22,29/9	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$1,000	\$1,050	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	4	5,12,19,26/9	五 Fri	17:00-19:00	12	6-17歲	\$800	\$850		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	4	6,13,20,27/9	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$800	\$850		T5
T15	成人網球班	5	1,8,15,22,29/9	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,700	\$1,750		T15
T16	成人網球班(初班)	5	1,8,15,22,29/9	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,700	\$1,750		T16
T17	成人網球班(初班)	5	1,8,15,22,29/9 (揮頭角網球場)	五 Fri	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,700	\$1,750		
T7	兒童室內小型網球班	5	1,8,15,22,29/9	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$1,000	\$1,050		T7
8月份											
T1	青少年網球進階班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	17:00-19:00	12	需經教練評核	\$800	\$850	合辦網球學院教練	T1
T3	兒童網球班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	18:00-19:00	12	6-17歲	\$500	\$550		T3
T5	兒童及青少年網球初級班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	18:00-20:00	12	6-17歲	\$1,000	\$1,050		T5
T15	成人網球班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,360	\$1,410		T15
T16	成人網球班(初班)	4	4,11,18,25/8	一 Mon	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,360	\$1,410		T16
T17	成人網球班(初班)	5	1,8,15,22,29/8 (揮頭角網球場)	五 Fri	21:00-23:00	6	18歲以上	\$1,700	\$1,750		
T7	兒童室內小型網球班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	16:30-18:00	6	4-7歲	\$800	\$850		T7
AT9	暑期室內網球班	5	22,29/7 & 5,12,19/8	二 Tue	13:00-15:00	16	5-9歲	\$1,100	\$1,120	AT9	
AT10	暑期室內網球班	5	24,31/7 & 7,14,21/8	四 Thu	13:00-15:00	16	5-9歲	\$1,100	\$1,120	AT10	

足球 Football

FB2	星期五恆常班	5	1,8,15,22,29/8	五 Fri	17:00-18:30	先到先得	3-12歲以下	\$750	\$770	香港足球總會教練	FB2
FB3	星期六恆常班上午班	3	9,16,23/8	六 Sat	09:00-10:30		3-12歲以下	\$450	\$470		FB3
FB1	星期六恆常班下午班	5	2,9,16,23,30/8	六 Sat	16:30-18:00		3-12歲以下	\$750	\$770		FB1
FB4	星期三恆常下午班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:00-19:30		3-12歲以下	\$600	\$620		FB4
FB5	星期日恆常上午班	4	3,10,17,24/8	日 Sun	9:00-10:30		3-12歲以下	\$600	\$620		FB5
FB7	星期一至室內足球班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	16:30-17:45		只收3-9歲	\$720	\$740		FB7
AFB14A	暑期室內足球班	3	14,21,28/7	一 Mon	09:15-10:30		18	只收3-9歲	\$540		\$560
AFB14B	暑期室內足球班	3	14,21,28/7	一 Mon	10:45-12:00	18	只收3-9歲	\$540	\$560	AFB14B	
AFB14C	暑期室內足球班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	09:15-10:30	18	只收3-9歲	\$720	\$740	AFB14C	
AFB14D	暑期室內足球班	4	4,11,18,25/8	一 Mon	10:45-12:00	18	只收3-9歲	\$720	\$740	AFB14D	
AFB15A	暑期室外足球班	3	15,22,29/7	一 Tue	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$540	\$560	AFB15A	
AFB15B	暑期室外足球班	4	5,12,19,26/8	一 Tue	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$720	\$740	AFB15B	
AFB15C	暑期室外足球班	3	17,24,31/7	四 Thu	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$540	\$560	AFB15C	
AFB15D	暑期室外足球班	4	7,14,21,28/8	四 Thu	16:30-18:00	18	只收3-14歲	\$720	\$740	AFB15D	

***如上課前, 教練亦未加參加者入WHATSAPP群組, 家長可以自行聯絡 *6110 7861*

檯球 Rugby

RBM	兒童班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:00-19:30	30人, 最少10人才開班	4-11歲	\$200	\$220	香港檯球總會註冊教練	RBM
RBY	青少年班	4	6,13,20,27/8	三 Wed	18:00-19:30		12-17歲	\$200	\$220		RBY