



大埔體育會 鍾瑞華導師合辦

熟齡舞蹈 40+

2026年3月份章程

歡迎40歲或以上人士，無須舞蹈經驗+++--

課程編號	活動名稱	星期	時間	上課地點	日期	堂數	會員	非會員	單堂
SS3	熟齡舞蹈	日	14:30 - 15:30	活動室	1,8,29/3 (15,22/3停課)	3	\$480	\$500	\$200

專為40+ 樂齡人士 度身而設的舞蹈課程，配合美妙的音樂，優雅的舞步，讓學員輕鬆體驗舞蹈的樂趣。透過一連串舞步幫助學員提升肌肉力量、維持身體柔軟度、改善平衡和協調、增強記憶力，此外，更能擴闊社交，提升自信，達致身心健康。

導師：鍾瑞華女士（Ms Chung）英國皇家舞蹈學院註冊教師

服裝：輕便運動服 及 技巧鞋 / 防滑襪子

名額：活動室 12人

備註：請參閱體育會訓練班注意事項

- 開班人數最少4人，請盡量在開課前一星期報名，方便點算

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理

