大埔體育會　中國武術海外訓練學院合辦

成人「新派劍舞」技法專修班

你是否也曾有一個武俠夢？
這裡可以學會颯爽、俐落、充滿穿透力的劍招

課程核心：以武為骨，以舞為韻，強調「以身帶劍，劍指心合」，課程將深度涵蓋：

* 劍法精修：拆解「點、刺、劈、掛、撩、抹、崩、挑」八大基本劍法，練就手眼的精準協調。
* 身法訓練：結合「轉、翻、涮」，鍛鍊核心肌力與身體的延展性。
* 劍氣合一：學習如何透過呼吸帶動劍的勁道，展現出成年人獨有的沉穩與氣場。
* 武俠登場：將技法串連組合，讓你化身劍客，在音樂中盡情揮灑。

為什麼選擇這門課？

* 專為零基礎成人設計：循序漸進的教學，無須擔心筋骨不夠柔軟，重點在於勁道的掌握與體態的雕塑。
* 舒壓與專注：舞劍需要極高的專注力，是忙碌生活後與自己對話、排解壓力的最佳方式。
* 質感社群：與志同道合的同好一起體會傳統文化之美，提升藝術涵養。

編號 Code	活動名稱	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
SD1	基礎班	2,9,16,23,30/12	三 Wed	11:00-12:00	5	$625	$645	18-65歲
SD2	基礎班	4,11,18/12 (25/12停課)	五 Fri	11:00-12:00	3	$375	$395	18-65歲

名額:　12人

適合對象:　18-65歲，渴望挑戰自我、釋放壓力、或單純想變帥的你（男女皆可）。

裝備:　提前訂購武術軟劍，穿著武術制服。

(可以自行訂購軟劍或WhatsApp 65455078 查詢訂購詳情)

導師:　中國武術海外訓練學院導師

地點:　**SD1: 舞蹈室 (Dance Room)**

SD2: 活動室 (Function Room)

報名辦法:　請填妥報名表格連同費用交回詢問處，

名額有限，先到先得，額滿即止。

備註:　請參閱訓練班注意事項



***如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，將會補課, 不設退款。**
(補堂時間自行向教練查詢)



