

康樂課程詳情

查詢：2966 1304

太極				筋骨伸展班
CC5 - 太極48式 (初級): 楊家 星期四：下午1:15至下午2:15 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	CC11 - 太極 (初級)： 楊家 星期三：上午10:00至上午11:00 費用：365港元/ 四堂 粵語及普通話 CC10 - 太極 (初級) 星期三：下午12:30至下午1:30 費用：365港元/ 四堂 粵語及普通話	CC2 - 太極 (中級)： 楊家85及48式 星期二及五：晚上8:00至晚上9:30 費用： 1,065港元/ 四堂 粵語及普通話	CC3 - 太極 (中級)： 楊家全套 星期一：上午11:15至下午12:15 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	ST1 - 筋骨伸展班 星期四：上午10:15至上午11:30 費用： 1,015港元 / 四堂 粵語及英文
CC4 - 太極 (中級)： 楊家全套 星期五：上午11:10至下午12:10 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	CC8 - 太極 (中級)： 楊家42式 星期五：上午10:10至下午11:10 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	CC12 - 太極 (中級)： 楊家42式 星期一：上午10:00至上午11:00 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	CC14 - 太極 (中級)： 楊家 星期二及三：下午6:00至晚上7:00 費用： 600港元/ 四堂 粵語及英文	ST2 - 筋骨伸展班 星期四：上午11:35至上午12:35 費用： 815港元 / 四堂 ST3 - 筋骨伸展班 星期二：上午10:00至上午11:00 費用： 815港元 / 四堂 粵語及英文
^其實報名簡額外收取20%的課程費用				

瑜伽		太極 (形態操)	健美球
CY8 - 瑜伽 (初級) 星期一：晚上7:45至晚上9:15 費用： 535港元/ 四堂 粵語	CY10 - 瑜伽 (初級) 星期六：下午2:00至下午3:30 費用： 535港元/ 四堂 粵語及英文	CC6 - 太極 (形態操) 星期日 下午12:15至下午1:15 費用： 365港元/ 四堂 粵語及普通話	FB1 - 健美球 星期六：上午10:00至上午11:00 費用： 620港元 / 四堂 粵語及英文
CY3 - 瑜伽 (中級) 星期三 上午10:10至上午11:10 費用： 365港元/ 四堂 粵語及英文	CY4 - 瑜伽 (中級) 星期三：上午11:15至下午12:30 費用： 460港元/ 四堂 粵語及英文		FB2 - 健美球 星期二：下午4:30至下午5:3 費用： 620港元 / 四堂 粵語及英文
^其實報名簡額外收取20%的課程費用			

健康舞	CORE COMBO	CORE FITNESS	
CA1 - 健康舞 (初班): (踏板 + 低衝擊) 星期二及四：上午9:00至上午10:00 費用： 825港元 / 八堂 粵語及英文	CO1 - Core Combo 星期六：上午10:45至下午12:15 費用： 1,100港元 / 四堂 粵語及英文	CO3 - Core Fitness 星期三：上午9:00至上午10:00 費用： 770港元 / 四堂 粵語及英文	
^其實報名簡額外收取20%的課程費用			

八段錦氣功		綜合		
QG3 - 八段錦氣功 星期六：上午9:35至上午10:35 費用： 700港元 / 四堂 粵語及普通話	QG4 - 八段錦氣功 星期六：上午11:15至上午12:15 費用： 700港元 / 四堂 粵語及普通話	YPB2 - 瑜伽、普拉提及健美球 星期三：下午2:00至下午3:30 費用： 795港元 / 四堂 粵語及英文	YPB1 - 瑜伽、普拉提及健美球 星期一：下午1:20至下午2:35 費用： 960港元 / 四堂 粵語及英文	

纖體健身	
CA2 - 纖體健身 星期二及四：下午2:45至下午4:00 費用： 920港元 / 八堂 粵語及英文	