健康人生

AM	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7:30						武當龍形劍 QG1
8:00						
8:30						養生氣功步行法 QG2
9:00		健康舞 (初班) (踏板 + 低衝擊) CA1	Core Fitness CO3	健康舞 (初班) (踏板 + 低衝擊) CA1		
9:30						
10:00	太極 (中級)：楊家42式 CC12		太極 (初級)：楊家 CC11		太極 (中級)：楊家42式 CC8	八段錦氣功 QG3
10:30		瑜伽 (初級) CY1	瑜伽 (中級) CY3	瑜伽 (初級) CY1		健美球 FB1
11:00		普拉提 PL2		筋骨伸展班 ST1		Core Combo CO1
11:30	太極 (中級)：楊家全套 CC3	瑜伽 (中級) CY2	瑜伽 (中級) CY4	瑜伽 (中級) CY2	太極 (中級)：楊家全套 CC4	八段錦氣功 QG4
12:00				筋骨伸展班 ST2		
12:30	太極 (形態操) CC6		太極 (形態操) CC10			
13:00						
13:30	瑜珈、普拉提及健美球 YPB2			太極48式 (初級)：楊家 CC5		
14:00			瑜珈、普拉提及健美球 YPB1			瑜伽 (初級) CY10
14:30						
15:00		纖體健身 CA2		纖體健身 CA2		
15:30						
16:00						
16:30		健美球 FB2				
17:00						
17:30						
18:00		太極 (中級)：楊家 CC14	太極 (中級)：楊家 CC14			
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	瑜伽 (初級) CY8	太極 (中級)：楊家85及48式 CC2			太極 (中級)：楊家85及48式 CC2	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

康樂課程詳情

查詢：2966 1304

太極

CC5 - 太極48式 (初級)：楊家
星期四：下午1:15至下午2:15
費用：
350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：
350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：
350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：
350港元/ 四堂
粵語及普通話

CC4 - 太極 (中級)：楊家全套
星期五：上午11:10至下午12:10
費用：
350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：
350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：
350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：
570港元/ 四堂
粵語及英文

筋骨伸展班

ST1 - 筋骨伸展班
星期四：上午10:15至上午11:30
費用：
970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：
970港元 / 四堂
粵語及英文

瑜伽

CY1 - 瑜伽 (初級)
星期二及四：上午10:10至上午11:10
費用：
380港元/ 四堂
粵語

CY8 - 瑜伽 (初級)
星期一：晚上7:45至晚上9:15
費用：
510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：
510港元/ 四堂
粵語及英文

CY2 - 瑜伽 (中級)
星期二及四：上午11:15至下午12:45
費用：
530港元/ 四堂
粵語

CY3 - 瑜伽 (中級)
星期三：上午10:10至上午11:10
費用：
350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：
440港元/ 四堂
粵語及英文

太極 (形態操)

CC6 - 太極 (形態操)
星期一口 下午12:15至下午1:15
費用：
350港元/ 四堂
粵語及普通話

CC7 - 太極 (形態操)
星期三：下午12:30至下午1:30
費用：
350港元/ 四堂
粵語及普通話

健美球

FB1 - 健美球
星期六：上午10:00至上午11:00
費用：
594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：
594港元 / 四堂
粵語及英文

健康舞

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：
792港元 / 八堂
粵語及英文

養生氣功步行法

QG2 - 養生氣功步行法
星期六：上午8:30至上午9:30
費用：
670港元 / 四堂
粵語及普通話

CORE COMBO

CO1 - Core Combo
星期六：上午10:45至下午12:15
費用：
1,056港元 / 四堂
粵語及英文

CORE FITNESS

CO3 - Core Fitness
星期三：上午9:00至上午10:00
費用：
735港元 / 四堂
粵語及英文

武當龍形劍

QG1 - 武當龍形劍
星期六：上午7:30至上午8:30
費用：
670港元 / 四堂
粵語及普通話

八段錦氣功

QG3 - 八段錦氣功
星期六：上午9:35至上午10:35
費用：
670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：
670港元 / 四堂
粵語及普通話

綜合

YPB2 - 瑜珈、普拉提及健美球
星期三：下午2:00至下午3:30
費用：
760港元 / 四堂
粵語及英文

YPB1 - 瑜珈、普拉提及健美球
星期一：下午1:20至下午2:35
費用：
920港元 / 四堂
粵語及英文

普拉提

PL2 - 普拉提
星期二：上午11:00至下午12:15
費用：
880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：
880港元 / 八堂
粵語及英文