

運動生活

AM	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						籃球 - 入門訓練 I 一樓籃球場
14:30						
15:00						籃球 - 初級 I 一樓籃球場
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30					籃球 - 入門訓練 II 一樓籃球場	
18:00						
18:30					籃球 - 初級 II 一樓籃球場	跆拳道 一樓訓練室
19:00						
19:30						籃球 - 中級 一樓籃球場
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

康樂課程詳情

查詢：2966 6639 / 2966 6515

籃球

籃球 - 入門訓練 I (導師 - 楊文綱)

逢星期六：下午2:00至下午3:00

一樓迷你籃球場

會員：890港元 / 月 (四堂)
來賓：870港元 / 月 (四堂)

粵語及普通話

籃球 - 入門訓練 II (導師 - 楊文綱)

逢星期五：下午5:10至下午6:10

一樓迷你籃球場

會員：390港元 / 月 (四堂)
來賓：470港元 / 月 (四堂)

粵語及普通話

籃球 - 初級 I (導師 - 楊文綱)

逢星期五：下午6:10至下午7:10

一樓迷你籃球場

會員：390港元 / 月 (四堂)
來賓：470港元 / 月 (四堂)

粵語及普通話

跆拳道

跆拳道 (導師 - 胡樹文/李進輝)

逢星期五：下午6:00至下午7:00

一樓習藝室

會員：830港元 / 月 (四堂)
來賓：1,000港元 / 月 (四堂)

粵語及英文

籃球 - 初級 II (導師 - 楊文綱)

逢星期六：下午3:00至下午4:00

一樓迷你籃球場

會員：390港元 / 月 (四堂)
來賓：470港元 / 月 (四堂)

粵語及普通話

籃球 - 中級 (導師 - 楊文綱)

逢星期五：晚上7:10至晚上8:10

一樓迷你籃球場

會員：390港元 / 月 (四堂)
來賓：470港元 / 月 (四堂)

粵語及普通話