

2024年3-5月 恆常班及特別活動



 <https://ecourse.ywca.org.hk>

網上報名系統

方便快捷

靈活付款方式



電話 2700 1700



電郵 kcfwc@ywca.org.hk



網頁 <https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心
www.facebook.com/YWCAKCFWC



Whatsapp 6991 6363



九龍何文田窩打老道文福道 5 號 1 樓

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

報讀活動/課程須知

1. 會員報名時必須出示有效之會員證或提供會員編號，方可以會員價報讀課程。
2. 凡報名參加活動或課程，均以先到先得方式處理，並需付款作實。
3. 每月開辦之恆常班，舊學員須於開課前最少一星期繳交下期學費，否則當退學論，名額將給予其他報名人士。
4. 報名前，請留意各活動及課程舉行之日期及時間，以免相撞。如出現此情況，本中心恕不負責及退款。
5. 所有活動、學術及興趣班之詳情以最新公佈為準，本中心將保留更改任何資料之權利。
6. 參加者須繳付全期課程，亦不得以缺席為理由要求減學費。所有活動及課程一經報名，將不設退款或轉讓。如因個人理由要轉班，每班收取行政費\$50，並須於兩個月內完成轉班手續。節日特別活動：課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。
7. 如遇天氣問題，請參考本中心「颱風及暴雨警告措施」，恕不作個別通知，如因天氣影響，恆常班恕不補堂/退款，單次活動則按中心職員通知為準。
8. 如活動因本中心之原因或收生不足而取消，將於活動舉行前最少一星期通知，參加者可選擇退款或將報名費延至下一期。
9. 請保留收據至活動完結。
10. 參加者請小心保管私人財物，如遺失，本中心恕不負責。
11. 於課程或活動時所拍攝的相片或錄像，將會用作宣傳及推廣用途。若參加者不欲被拍攝或其影像被使用，歡迎通知本中心職員以作安排。
12. 本中心之第三者責任保險必須為香港居民。

退款指引

如因本中心更改或取消活動，參加者可於獲通知後兩個月內帶同收據到本中心辦理退款手續，逾期恕不辦理，敬請留意。



中心消息

中心開放時間

本中心 1/3-31/5 開放時間 (逢星期日及公眾假期休息)						
時間	Mon(一)	Tue(二)	Wed(三)	Thu(四)	Fri(五)	Sat(六)
9:30am – 12:30pm						
2:00pm – 5:30pm						
5:30pm – 7:30pm						

公眾假期本中心暫停開放: 29-30/3, 1/4, 4/4, 1/5, 15/5






中心開放



中心內部辦公 · 不對外開放

颱風或暴雨警告措施

請各會員及參加本中心活動之人士注意，為保障各位安全，當遇以下颱風及暴雨警告訊號時，本中心將採取以下措施：

颱風訊號	暴雨警告訊號	中心內活動	中心外活動
T1 一號風球	 黃色暴雨	✓ 照常進行	✓ 照常進行
⬇3 三號風球	 紅色暴雨	✓ 照常進行	室內活動繼續; 室外活動取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)
⬆8 八號或以上風球	 黑色暴雨	未開始的活動 活動前 2 小時內懸掛，活動取消 活動進行期間 中心將關閉及停止所有活動。為保障大家的安全，請留在本中心直至安全情況下方可離開。	× 取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)

1. 天文台除下 8 號風球 / 黑色暴雨警告訊號後 2 小時 本中心將恢復辦公，惟戶外活動則需按情況而決定是否繼續進行。
2. 如因颱風或暴雨警告訊號影響之班組活動、小組活動等，本中心保留是否作出補課之權利，在此情況下取消之活動，均不獲安排退款。
3. 以上安排，只作一般情況參考，參加者及家長須考慮各自地區安全情況及交通等環境問題，決定是否接送子女前往中心參加活動，在此情況下缺席課堂，均不獲退款及補課。

如有任何疑問，歡迎致電 2700 1700 向職員查詢。

兒童為本遊戲輔導

你的孩子有以下的情況嗎？

容易焦慮，表現退縮 欠缺自信，害怕嘗試 情緒受困擾

容易衝動及發脾氣 與家長關係疏離

如果你希望更了解孩子，幫助他解開心結，建立他的自信

可以安排孩子接受「兒童為本遊戲輔導服務」：

形式： 由受過遊戲治療訓練的實習社工或輔導員負責
跟小朋友以單對單的形式安排輔導

地點： 本中心之兒童遊戲輔導室

時間： 每次45分鐘遊戲輔導
+15分鐘家長諮商



每 6 節收費

	家庭總收入 \$30000 以下	家庭總收入 \$30001-\$50000	家庭總收入 \$50000 以上
8 年以上年資社工	\$1800	\$3000	\$4000
8 年或以下年資社工	\$900	\$1500	\$2000
實習社工或輔導員	\$300	\$500	\$700

小三至小六親子關係輔導

(只限九龍城及油尖旺區)

包括6次免費輔導服務

幫助親子處理因打機、學業或其他事件引致的衝突
平心靜氣地溝通，發掘滿足雙方需要的解決方案

改善親子關係

查詢及約見,請致電2700 1700或以電郵kcfwc@ywca.org.hk 聯絡施姑娘



親平氣和

女青賽馬會「親」平氣和計劃

計劃時期：11/2022-9/2025

計劃對象：小三至小六家庭

計劃目的：
• 支援家庭有效管教及改善親子關係
• 及早識別及介入高親子衝突的家庭
• 建立家庭網絡，紓緩家長管教壓力



想更加正面處理
親子衝突?

四大親子衝突



子女沉迷網絡



子女負面情緒



子女學習問題



升中轉銜親子分歧

想更有技巧
介入子女行為?
想與子女
保持親密?



費用全免

歡迎學校、教會
或社區團體合作
舉辦活動及轉介
有需要的家庭

f 女青賽馬會「親」平氣和計劃



活動形式包括：
親子活動、輔導、調解訓練及小組等

查詢電話：2700 1700

電郵：kcfwc@ywca.org.hk

地址：何文田文福道五號一樓

傳真：2700 1710

網址：fwckc.ywca.org.hk

聯繫：中心社工 葉姑娘

尋找復活彩蛋 Easter Egg Hunt

孩子們快來尋寶活動！一起為彩蛋塗上繽紛顏色，
裝滿各式各樣的糖果蛋，並給孩子小提示找到彩蛋。

備註：請帶備圍裙、手袖、濕紙巾。另加材料費\$40上課時交導師

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0004	Joyful Art 尋找復活彩蛋	3/4(三)	3:00pm-4:15pm	1	3-5歲	\$140/ \$170
005			4:20pm-5:35pm	1	6-11歲	\$160/ \$190

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

導師： Ms Joyce

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

合辦機構：Itech Plus

復活節DIY玩具

復活節玩具大製作：經導師講解下，孩子可親自透過原材料進行裁剪創造設計，體驗自行組裝、從探索、學習以增強科學科技原理知識，啟發創造思維。

每堂包括一切材料，學員可以帶自己的作品回家。



	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0015	A班工藝園：1)色彩流體藝術熊 2)自製衝浪小船雙色流體藝術樽				
	4月3日(三)	10:00am - 11:45am	1	5-8歲	\$300 / \$330
0016	B班機械園：1)自製電動式火山爆發 2)電動馬達疾走復活島				
	4月3日(三)	11:45am - 1:30pm	1	5-8歲	\$300 / \$330

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

舞蹈班



女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA 'Jockey Club'
Family Wellness Centre



圖片只供參考

舞蹈老師Stephanie

2016年起至今於多間中小學、幼兒中心、社區中心及私人舞蹈學校教授舞蹈，其範疇包括Jazz爵士舞、Funky Dance、K-Pop及當代舞。曾經擔任編舞及領隊，帶領同學參與校際舞蹈節及其他校外表演比賽並獲優異成績。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1245	幼兒Kids K-pop	14/3 - 28/3 (四)	10:15am-11:15am	3	3-5歲	\$390/ \$420
0017		11/4 - 25/4 (四)		3		\$390/ \$420
0018		2/5 - 30/5 (四)		5		\$650/ \$680
1246	幼兒Jazz Fun	14/3 - 28/3 (四)	11:15am-12:15pm	3	3-5歲	\$390/ \$420
0019		11/4 - 25/4 (四)		3		\$390/ \$420
0020		2/5 - 30/5 (四)		5		\$650/ \$680
1247	Jazz Fun	1/3 - 22/3 (五)	8:15pm- 9:15pm	4	4-6歲	\$520/ \$550
0021		5/4 - 26/4 (五)		4		\$520/ \$550
0022		3/5 - 31/5 (五)		5		\$650/ \$680

活動編號1342

童聲童氣 社交情緒小組

研究發現，孩子的社交情緒能力會長遠地影響他們不同範疇的能力，例如學習，行為等表現

學習目標

1. 聆聽指令
2. 學習溝通
3. 學習分享

內容

1. 集體遊戲
2. 合作任務
3. 手工創作



日期：29/2 - 28/3
(逢星期四，共5節)

時間：4:30pm-5:30pm

對象：4-6歲

收費：\$150(會員)/\$180(非會員)

導師：實習社工Marco Sir

歡迎Whatsapp
查詢中心活動



九龍何文田窩打老道山文福道5號1樓

TEL: 2700 1700

WHATSAPP: 6991 6363

奧林匹克數學課程

導師採用由深入淺出的方式進行教學，在課堂上引導學童思考，著重學童的分析、理解能力，讓學童能循序漸進的增加學童對學習數學的興趣、自信心及邏輯思考的能力，並透過課餘練習培養學童的獨立思考。每堂教學除了講解概念及核對功課外，亦設立個人挑戰題環節，激發學童的鬥志、勇氣、毅力以學習奧林匹克競賽精神。



備註：報名費已包教材費(\$50)，教材約可用20課堂，視乎進度。教材奧數書是機構自行定製出版以配合不同階段學童的學習需要。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員	非會員
1327	初小奧林匹克數學課程	2/3 - 23/3 (六)	3:30pm- 4:30pm	4	6-9 歲	\$770	\$800
0073		6/4 - 27/4 (六)		4		\$770	\$800
0074		4/5 - 25/5 (六)		4		\$770	\$800
1328	幼兒奧林匹克數學課程	2/3 - 23/3 (六)	4:30pm- 5:30pm	4	4-6 歲	\$770	\$800
0076		6/4 - 27/4 (六)		4		\$770	\$800
0077		4/5 - 25/5 (六)		4		\$770	\$800

合辦機構：國際珠算教育





(4-7y/0)
**HELEN O' GRADY'S DRAMA
EASTER CAMP**

THEME: EASTER BUNNY FINDS THE RIGHT STUFF

Our Easter workshop is organised as 3-hour sessions incorporating introductory activities, speech exercises, movement/mime to music, creative improvised drama, craft and conclusion activity. There will be a parent presentation on the last day of the course.

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0007	Helen O' Grady's Drama Easter Camp	Mar 25, 26, 28	2:30pm - 5:30pm	3	4-7歲	\$1440/ \$1470
0008		Apr 2, 3, 5		3		\$1440/ \$1470

合辦機構: Les Malines Limited (Helen O' Grady)

HELEN O' GRADY'S DRAMA PROGRAMME

恆常班
APR-JUN, 2024

AIMS OF THE HELEN O'GRADY DRAMA SYSTEM:

- ENTHUSIASM AND A POSITIVE APPROACH TO LIFE
- ONGOING CONFIDENCE
- SELF-ESTEEM
- SKILL IN VERBAL COMMUNICATION
- EFFECTIVE SOCIAL INTERACTION

由Native English Teacher 教導不同戲劇表演技巧，在跳跳唱唱的環境下，讓小朋友輕鬆有趣地學習英語溝通。自開課以來，一直深受家長歡迎。Our programme is organised as one hour sessions incorporating introductory activities, speech, movement, creative improvised drama, snippets and conclusion activity.

****表演:15分鐘前集合****The drama programme is aimed to give children on- going confidence and skill in verbal communication. Parents are invited to enjoy a short presentation during the last 15min of the last lesson.

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0010	Programme A	9/4 - 11/6 (Tue)	4:45pm-5:45pm	10	3-5歲	\$2200/ \$2230
0011	Programme B	13/4 - 15/6 (Sat)	10:45am-11:45am	10		
0012	Programme C	10/4 - 26/6 (Wed) (no class 1/5, 15/5)	4:45pm - 5:45pm	10	5-8歲	

合辦機構: Les Malines Limited (Helen O' Grady)

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

ENGLISH STORY TELLING & CRAFT

(3-5y/o)



女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

圖片只供參考

由NATIVE ENGLISH TEACHER 跟幼兒一起講故事，過程中激發幼兒想像力和增強表達能力。每季亦會加插簡單手工/繪畫創作以配合故事內容。

Tutor: Ms Carine (from Helen O' Drama)

English Story Telling & Craft Programme are used a large range of material to induce curiosity and encourage children to speak up and use new vocabulary. A new book will be use every week. Games and role playing activities will stimulate children's imagination and motivate them to express themselves. The last part of the class is dedicated to the creation of a little art work based on elements of the story. Creativity, verbal English skills, socialisation skills and imagination will be stretched while having fun!

合辦機構: Les Malines Limited (Helen O' Grady)

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1041	22/2 - 21/3 (四)	10:00am - 11:00am	5	3-5歲	\$1100/ \$1130
0013	11/4 - 16/5 (四)		6		\$1320/ \$1350
0014	23/5 - 27/6 (四)		6		\$1320/ \$1350

課程編號0088

合辦機構: Prism Art & Science Academy

親子音樂班 MUSIC PUPS®

適合1—3歲及其家長

日期: 20/3 - 26/6 (三)
(NO CLASS 3/4, 1/5, 15/5)

時間: 10:30AM - 11:30AM

堂數: 12

收費: \$2640(會員)/ \$2670(非會員)
(收費包括一對親子)



The Music Class® 是來自美國的國際性幼兒音樂啟蒙課程。課程理念認為音樂是天性，音樂能力在愉悅的、符合心智發展的、非表演導向的音樂環境中成長。目標為培養出小朋友的音調及找準節奏的能力，為將來的音樂樂習打好基礎。

導師以獨特授課模式，配合過百首The Music Class® 專用歌瑤，每堂課設置多個活動，包括童謠、手指遊戲、小運動、大運動、舞蹈等等；在課堂上，老師會指導和鼓勵家長以親子互動型式如何在家運用The Music Class® 專用歌瑤做音樂遊戲。

九龍何文田窩打老道山文福道5號1樓 TEL: 2700 1700 WHATSAPP: 6991 6363

兒童拉丁舞



女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1337	5/3 -26/3 (二)	6:00pm - 7:00pm	4	4-7歲	\$880/ \$910
0079	2/4 -30/4 (二)		5		\$1100/ \$1130
0080	7/5 -28/5 (二)		4		\$880/ \$910



導師簡介

張卓謙 Bryan 導師, 現任Dance Fantasy 比賽及表演藝術總監, 香港體育舞蹈精英代表隊。亦擁有DSAHKC中國香港體育舞蹈總會認可專業裁判以及教練資格, 具多年教授兒童/成人拉丁舞經驗。

圖片只供參考

成人拉丁舞

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1326	5/3 -26/3 (二)	7:10pm - 8:10pm	4	18-65歲	\$880/ \$910
0084	2/4 -30/4 (二)		5		\$1100/ \$1130
0096	7/5 -28/5 (二)		4		\$880/ \$910

幼兒聲樂班

導師簡介: MISS MAGGIE HO

GRADUATED FROM ROYAL COLLEGE OF MUSIC LONDON
(MASTER DEGREE)

FOUNDER OF INTERNATIONAL ENSEMBLE MUSIC ACADEMY

專業音樂導師以歌曲和音樂遊戲讓幼兒在學習歌唱技巧過程中享受美妙音樂

已連續完成六個月課程及經導師甄選之學生
有機會參與機構每年音樂匯演 (IEMA CONCERT)

國際匯萃音樂學院創辦人
Miss Maggie Ho



編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1338	5/3 -26/3 (二)	10:15am- 11:15am	4	3-6歲	\$800/ \$830
0082	2/4 -30/4 (二)		5		\$1000/ \$1030
0083	7/5 -28/5 (二)		4		\$800/ \$830
1339	5/3 -26/3 (二)	11:20am- 12:20pm	4	3-6歲	\$800/ \$830
0085	2/4 -30/4 (二)		5		\$1000/ \$1030
0086	7/5 -28/5 (二)		4		\$800/ \$830

Joyful Art 藝術班 (3-5 歲)

導師: Ms Joyce

以幼稚園級課程，結合藝術、繪畫、小手工、生活科學、故事遊戲、自然環保等不同媒介，讓孩子擴闊創作視野。在綜合視藝題材中，學習培養繪畫用色基礎、觀察力、訓練小手肌、提高思考專注力及自信心，打開小朋友的好奇心探索更多新事物，把有趣的想法融入作品。***請自備圍裙手袖、濕紙巾、畫簿* 需另自行交\$30/堂材料費給導師**

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1254	Joyful Art 視覺藝術班 (3-5 歲)	6/3 - 27/3 (三)	3:30pm - 4:30pm	4	\$560	\$590
0049		4月10、17、24日(三)		3	\$420	\$450
0050		5月8、22、29日(三)		3	\$420	\$450

Joyful Art 藝術班 (6-11 歲)

小學級課程，包含繪畫創作及手工藝製作，在主題創作中運用水性至乾性顏料，學習繪畫構圖用色與技巧的應用，教學程度由淺至深，並按學生年齡及能力作出調整。而手工藝則以黏土、仿陶土、木製品、布藝、玻璃彩繪、紙品等不同立體元素創作，培養他們多元化的興趣。***請自備圍裙手袖、濕紙巾、畫簿* 需另自行交\$30/堂材料費給導師**

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1255	Joyful Art 視覺藝術班 (6-11 歲)	6/3 - 27/3 (三)	4:30pm - 5:30pm	4	\$640	\$670
0051		4月10、17、24日(三)		3	\$480	\$510
0052		5月8、22、29日(三)		3	\$480	\$510

江 Sir 畫班 (星期五)

畫班

以小朋友們日常接觸的事物、景色及節日做主題，運用不同的素材手法來處理視覺藝術，使他們更投入課堂，也更容易了解美術，增強其繪畫的技巧。

江漢宗老師(江 Sir)任職美術及玩具設計十多年，亦曾於多間社區中心及香港大學繪畫學會教授繪畫，喜歡幫助小朋友在愉快的環境下學習繪畫。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員	非會員
1248	江 Sir 畫班 A	1/3 - 22/3 (五)	4:00pm-5:00pm	4	4-5 歲	\$440	\$470
0023		5/4 - 26/4 (五)		4	4-5 歲	\$440	\$470
0024		3/5 - 31/5 (五)		5	4-5 歲	\$550	\$580
1249	江 Sir 畫班 B	1/3 - 22/3 (五)	5:15pm-6:15pm	4	6-12 歲	\$440	\$470
0025		5/4 - 26/4 (五)		4	6-12 歲	\$440	\$470
0026		3/5 - 31/5 (五)		5	6-12 歲	\$550	\$580
1250	江 Sir 畫班 C	1/3 - 22/3 (五)	6:30pm-7:30pm	4	6-12 歲	\$440	\$470
0037		5/4 - 26/4 (五)		4	6-12 歲	\$440	\$470
0038		3/5 - 31/5 (五)		5	6-12 歲	\$550	\$580

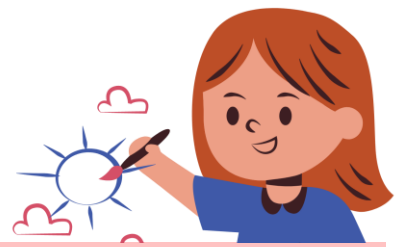
導師: 江漢宗老師(江 Sir)

備註: 學生需自備自備畫簿、畫具、鉛筆、擦膠、廣告彩及粉彩等。

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。





虹姐姐~ 創意繪畫班 (星期二/五)

以不同元素及技巧引導每個小朋友獨立創作，並嘗試各類型的藝術媒介如廣告彩、塑膠彩、水彩等，讓學生初步認識各種物料及其特性，亦可提升學生的觀察力及自主的創作能力。

黎穎虹老師(虹姐姐)視覺藝術(榮譽)文學士，曾於多間幼稚園、小學及 NGO 教授藝術課程及工作坊，熱愛藝術、性格開朗、有耐性及重視兒童的創作及天賦。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員	非會員
1273	幼兒繪畫 A 班	3 月 5, 19, 26 日 (二)	9:10am-10:10am	3	3-5 歲	\$360	\$390
0039		2/4 - 30/4 (二)		5		\$600	\$630
0040		7/5 - 28/5 (二)		4		\$480	\$510
1274	幼兒繪畫 B 班	3 月 5, 19, 26 日 (二)	10:15am-11:15am	3	3-5 歲	\$360	\$390
0041		2/4 - 30/4 (二)		5		\$600	\$630
0042		7/5 - 28/5 (二)		4		\$480	\$510
1251	虹姐姐綜合畫班	3 月 1, 15, 22 日 (五)	4:00pm-5:00pm	3	4-10 歲	\$360	\$390
0043		5/4 - 26/4 (五)		4		\$480	\$510
0044		3/5 - 31/5 (五)		5		\$600	\$630
1252	創意繪畫班	3 月 1, 15, 22 日 (五)	5:15pm-6:15pm	3	7-9 歲	\$360	\$390
0045		5/4 - 26/4 (五)		4		\$480	\$510
0046		3/5 - 31/5 (五)		5		\$600	\$630
1253	創意繪畫班 進階班	3 月 1, 15, 22 日 (五)	6:30pm-7:30pm	3	7-11 歲	\$360	\$390
0047		5/4 - 26/4 (五)		4		\$480	\$510
0048		3/5 - 31/5 (五)		5		\$600	\$630

導師: 黎穎虹老師(虹姐姐)

備註: 需另自行交\$30/堂材料費給導師



跆拳道 (4-6 歲)

跆拳道是一種富有趣味性、有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛；在精神上，可以鍛煉個人的意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

每季最後一堂下課前 10 分鐘，歡迎家長入課室觀課/查詢。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1256	跆拳道 A	1/3 - 22/3 (五)	5:30pm-6:30pm	4	\$520	\$550
0053		5/4 - 26/4 (五)		4	\$520	\$550
0054		3/5 - 31/5 (五)		5	\$650	\$680
1258	跆拳道 C	2/3 - 23/3 (六)	3:00pm-4:00pm	4	\$520	\$550
0068		6/4 - 27/4 (六)		4	\$520	\$550
0069		4/5 - 25/5 (六)		4	\$520	\$550

跆拳道 (7-12 歲)

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1257	跆拳道 B	1/3 - 22/3 (五)	6:35pm-7:35pm	4	\$520	\$550
0055		5/4 - 26/4 (五)		4	\$520	\$550
0056		3/5 - 31/5 (五)		5	\$650	\$680
1259	跆拳道 D	2/3 - 23/3 (六)	1:45pm-2:45pm	4	\$520	\$550
0070		6/4 - 27/4 (六)		4	\$520	\$550
0071		4/5 - 25/5 (六)		4	\$520	\$550

備註:

- 學員須穿著輕便運動服，請勿穿著貼身衣服或緊身褲。
- 已完成 10 堂以上之學生可向導師購買道服。

合辦機構: 國際跆拳道香港總會有限公司



成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

地墊式普拉提: (導師: Takko)

墊上 Pilates 的動作大多針對核心肌肉的鍛煉，即腹部和腰背。課堂中會利用運動小工具作輔助，如 Pilates 圈及阻力帶等，讓學員有效地掌握 Pilates 的運動技巧。透過練習 Pilates，學員更能理解正確的身體擺位去矯正平日的不良姿勢，讓肌肉得到均勻的鍛煉，改善腰背、肩膀疼痛的問題。

伸展運動班: (導師: Takko)

伸展運動對人體的健康和活動能力都很重要，透過此課程可改善日常生活不正確的姿勢，讓身體變得柔軟、靈活，減低受傷的機會。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1317	地墊式普拉提	1/3 - 22/3 (五)	10:00am-10:50am	4	\$520	\$550
0072		5/4 - 26/4 (五)		4	\$520	\$550
0075		3/5 - 31/5 (五)		5	\$650	\$680
1325	伸展運動班	1/3 - 22/3 (五)	11:00am-11:50am	4	\$520	\$550
0078		5/4 - 26/4 (五)		4	\$520	\$550
0081		3/5 - 31/5 (五)		5	\$650	\$680

備注: 學員需穿輕便運動服

成人拉丁舞班 (對象: 18 歲或以上)

導師簡介: 張卓謙 Bryan 導師, 現任 Dance Fantasy 比賽及表演藝術總監,

亦擁有 DSAHKC 中國香港體育舞蹈總會認可專業裁判以及教練資格, 具多年教授兒童/成人拉丁舞經驗。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1326	成人拉丁舞	5/3 -26/3 (二)	7:10pm - 8:10pm	4	\$880	\$910
0084		2/4 -30/4 (二)	7:10pm - 8:10pm	5	\$1100	\$1130
0096		7/5 -28/5 (二)	7:10pm - 8:10pm	4	\$880	\$910



九龍何文田窩打老道山文福道5號一樓



B1: 培正道 (九龍公共圖書館)

公共巴士 7B、8、18、45、241X、113、E21A、E21B / 專線小巴 5M、27M 及 28M



B2: 窩打老道(萬基大廈)

公共巴士 7、7B、18、20、E21A、E21B、81C、103、113、208、270A、270C、271、271B



B3: 窩打老道(九龍維景酒店)

公共巴士 7、7B、10、18、20、E21A、E21B、45、81C、113、208、270A、270C、271、271B、281B、281X



電話

2700 1700



電郵

kcfwc@ywca.org.hk



網頁

<https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心
www.facebook.com/YWCAKCFWC



Whatsapp

6991 6363



中心網站

中心網站 全新推出
 即時瀏覽 緊貼中心最新資訊!



fwckc.ywca.org.hk