

瑞峰花園活動班

2006年

楊式太極拳訓練班

Tai Chi 太極

班 別 : A班 : 20:30 - 22:00 飯後班(逢星期一晚上)

B班 : 09:30 - 11:00 早晨班(逢星期三上午)

地 點 : 瑞峰花園第二座平台康樂室

導 師 : 林周龍先生(楊式太極第六代傳人、香港太極拳總會頒發導師資格、現任康樂及文化事務署導師、香港楊式太極拳創會主席、北區楊式太極拳學會創會會長、元朗楊式太極拳創會會長、蓮瀛仙館義務導師、上水鳳溪中小幼學導師及粉嶺嘉盛苑等執教。)

費 用 : 每期每位\$180 (共四課, 每課一小時三十分)

名 額 : 每班四人至十二人

* 參加者須穿著合適衣服。

瑜珈班

內 容 : 教授「哈達瑜珈」以運動為主, 配合呼吸以達致強身健體之效果

上課時間 : 逢星期四晚上8:00至9:00

地 點 : 瑞峰花園第二座平台康樂室

導 師 : 黃月梅女仕 (楚雲瑜珈彈跳Keep-fit舞總會修業導師, 現於聚龍居執教)

費 用 : 每期\$360 (共四課, 每課一小時)

名 額 : 每班四至十人 (報名方式以先到先得為原則)

報名資格 : 年齡由12至60歲, 男女均可。持有本村有效住戶證優先報名參加。請於辦公時間內致電本管業處查詢及報名。

* 參加者須自備地席及穿著合適之鬆身運動衫褲。

* 是次活動交由林區楚雲有限公司負責。該會已購買團體責任保險。

yoga



舞蹈班

內 容 : 包括教授六步牛仔舞(JITTIBERY)、探戈(TANGO)、標準舞(BALLROOM)及拉丁舞(CHA-CHA)等。在樂韻中翩翩起舞, 有助消除壓力, 促進身心健康。

時 間 : 逢星期三晚上8:30至10:30

地 點 : 瑞峰花園第二座平台康樂室

導 師 : 梁寶珠小姐 (Teachers of Dancing, Imperial Society「標準及拉丁舞、西方集體舞」、Teachers of Dancing, United Kingdom Alliance「標準及拉丁舞、西方集體舞」及康樂及文化事務署註冊導師。)

費 用 : 每位每堂港幣\$55 (每課二小時)

* 參加者須穿著合適衣服及跳舞鞋。



備 註 : (1) 有興趣之業戶可於辦公時間內致電2606 3731管業處查詢, 報名方式以先到先得為原則。

(2) 當課程進行時, 康樂室會暫停對外開放。不便之處, 敬請原諒。

(3) 請以劃線支票繳費, 抬頭人為「世邦魏理仕有限公司」(CB Richard Ellis Ltd.)。為善用本花園內康樂設施及應業戶之要求, 本處故安排上述非牟利康樂活動。

(4) 如因惡劣天氣影響未能按時上課, 當日課程將會取消。本處全權負責另擇日期安排補課。

(5) 課程以每期計算, 如學員不能出席課堂, 該堂作放棄論及不會有任何補課。已繳交之學費恕不退還。