

費用及每班名額

體操類別	第一級 (L1)		第二級 (L2)		第三級 (L3)		年齡範圍	上課時數
	名額	#費用	名額	#費用	名額	#費用		
競技體操	11 或 22 人	\$ 330 包括學費 \$250 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	\$ 380 包括學費 \$300 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	\$ 480	6 – 12 歲	20 小時
藝術體操	11 或 22 人		8 或 16 人		8 或 16 人	包括學費 \$400	6 – 15 歲	
彈網	14 人		14 人		14 人	公眾責任保險 \$80	6 – 25 歲	
技巧體操	11 或 22 人		8 或 16 人		不適用		6 – 25 歲	
健美體操	11 或 22 人		8 或 16 人				6 – 15 歲	
跑酷	11 或 22 人		8 或 16 人				6 – 25 歲	
普及體操 (親子班)	20 人 (學員:10 人) (家長: 10 人)	普及體操不設任何級別 費用：學員及家長各 \$ 280, 合共\$560 (包括學費 \$ 200 及公眾責任保險 \$ 80) 每位學員必須由一位成人陪同參與					3 -75 歲	

費用包括學費及公眾責任保險費

如因任何情況下進行退款，公眾責任保險費恕不退還

申請證書注意事項

1. 章別獎勵計劃證書

- 各學員於第八堂或第九堂，由導師替各學員進行考試；
- 合格者可申請本會證書，每套連針章港幣 HK \$ 150 元。

2. 普及體操 (親子班) 出席證書

- 參加者的出席率必須達 80%方可申請出席證書；
- 每張港幣 HK \$ 35 元。

申請方法：

- 參加者可於課程完結後到總會申請，為期一年，**逾期不獲補發**；
- 申請者可選擇親臨領取或以郵寄方式領取；
- **如親臨領取**，請將費用寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室」，中國香港體操總會收，支票抬頭「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並註明親臨領取**。待收到本會職員通知後，方可到辦公室領取；
- **如以郵寄方式領取**，請將費用寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室」，中國香港體操總會收，支票抬頭「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並附一個貼上郵費 (章別獎勵計劃證書：\$7.9 / 普及體操出席證書：\$5.4) 的 A4 回郵信封**，以供總會職員郵寄；
- 如以郵遞方式領取證書，本會恕不負責投遞的損失。為免郵遞失誤，申請人請在信封面清楚列明郵寄地址；
- 本會收到申請後，會於二至四星期內辦理。

3. 如有任何查詢，請與本會職員聯絡 (電話：2504 8233；電郵：lcsdds@gahk.org.hk)

競 技 體 操 Artistic Gymnastics

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
AG01-2526 L2	2025 4 月- 6,13,20 5 月- 4,18,25 6 月- 1,8,22,29	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	8/16
AG02-2526 L1	2025 4 月- 5,12,19 5 月- 3,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	官涌體育館 活動室	11/22
AG03-2526 L2	2025 4 月- 6,13,20 5 月- 4,25 6 月- 1,8,15,22,29	逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM	荃灣體育館 多用途活動室 (3/F)	8/16
AG04-2526 L1	2025 4 月- 5,12,19 5 月- 3,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	港島東體育館 舞蹈室	11/22
AG05-2526 L1	2025 4 月- 6,13,20 5 月- 4,25 6 月- 1,8,15,22,29	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	11/22
AG06-2526 L3	2025 4 月- 5,12,19 5 月- 3,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	圓洲角體育館 活動室	8/16
AG07-2526 L1	2025 4 月- 5,12,19 5 月- 3,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	大埔體育館 舞蹈室	11/22
AG08-2526 L1	2025 7 月- 5,12,19,26 8 月- 2,9,16,23,30 9 月- 6	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	藍田(南)體育館 活動室	11/22
AG09-2526 L1 21/5/2025 新增	2025 7 月- 6,13,20,27 8 月- 10,17,24,31 9 月- 7,14	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	大埔體育館 活動室(大)	11/22
AG10-2526 L2 10/4/2025 新增	2025 7 月- 5,12,19,26 8 月- 2,9,16,23 9 月- 20,27	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	圓洲角體育館 2 號活動室	8/16
AG12-2526 L1 10/2/2025 新增	2025 7 月- 12,19,26 8 月- 2,9,16,23,30 9 月- 6,13	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	官涌體育館 活動室(大)	11/22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

藝 術 體 操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
RG02-2526 L1	2025 4 月- 20 5 月- 4,11,18,25 6 月- 1,8,15,22,29	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	士美非路體育館 活動室(大) (7/F)	11/22
RG03-2526 L1	2025 4 月- 19 5 月- 3,10,17,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	11/22
RG04-2526 L1	2025 4 月- 20 5 月- 4,11,18,25 6 月- 1,8,15,22,29	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11/22
RG05-2526 L1	2025 4 月- 19 5 月- 3,10,17,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	大角咀體育館 多用途活動室	11/22
RG07-2526 L2	2025 4 月- 19 5 月- 3,10,17,24,31 6 月- 7,14,21,28	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	大窩口體育館 活動室(大)	8/16
RG08-2526 L1	2025 7 月- 5,12,19,26 8 月- 2,9,16,23,30 9 月- 6	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	11/22
RG09-2526 L2 10/4/2025 新增	2025 7 月- 12,19,26 8 月- 9,16,23,30 9 月- 6,13,20	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	港島東體育館 活動室	8/16
RG10-2526 L3	2025 7 月- 5,12,19,26 8 月- 9,16,23,30 9 月- 6,13	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	大角咀體育館 活動室	8/16
RG11-2526 L1	2025 7 月- 6,13,20,27 8 月- 10,17,24,31 9 月- 7,14	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	11/22
RG15-2526 L2	2025 7 月- 13,20,27 8 月- 10,17,24,31 9 月- 7,14,21	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	大窩口體育館 活動室(大)	8/16
RG16-2526 L1 10/4/2025 新增	2025 7 月- 6,13,20,27 8 月- 10,17,24,31 9 月- 7,14	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	11/22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

普 及 體 操 Gymnastics For All

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
GFA01-2526	2025 4月- 6,13,20,27 5月- 4,11,18,25 6月- 1,8	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA02-2526	2025 4月- 5,12,26 5月- 3,10,17,24 6月- 7,14,21	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	士美非路體育館 活動室(大) (7/F)	20
GFA03-2526	2025 4月- 6,13,20,27 5月- 4,11,18,25 6月- 1,8	逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA04-2526	2025 4月- 5,12,26 5月- 3,10,17,24 6月- 7,14,21	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	士美非路體育館 活動室(大) (7/F)	20
GFA05-2526	2025 4月- 12,26 5月- 3,10,17,24 6月- 7,14,21,28	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	藍田(南)體育館 活動室	20
GFA06-2526	2025 4月- 12,26 5月- 3,10,17,24 6月- 7,14,21,28	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA07-2526	2025 4月- 12,26 5月- 3,10,17,24 6月- 7,14,21,28	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA10-2526	2025 7月- 5,12,19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA11-2526 10/4/2025 新增	2025 7月- 12,19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6,13	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	士美非路體育館 活動室(大) (7/F)	20
GFA12-2526	2025 7月- 5,12,19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA13-2526	2025 7月- 6,13,20,27 8月- 10,17,24,31 9月- 7,14	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA14-2526 17/2/2025 新增	2025 7月- 5,12,19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	天水圍體育館 舞蹈室	20
GFA15-2526	2025 7月- 5,12,19,26 8月- 2,9,16,23,30 9月- 6	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	何文田體育館 活動室	20

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

彈 網 Trampoline

課程編號	日 期		時 間	地 點	名額
TRA01-2526 L1	2025	4 月- 2,7,9,11,14,16,23,25 28,30	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA02-2526 L1	2025	4 月- 8,10,15,17,22,24,29 5 月- 6,8,13	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA03-2526 L1	2025	4 月- 1,3,8,10,15,17,22,24,29 5 月- 6	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA04-2526 L2	2025	5 月- 9,12,14,16,19,21,23 26,28,30	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA05-2526 L2	2025	5 月- 20,22,27,29 6 月- 3,5,10,12,17,19	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA06-2526 L2	2025	5 月- 8,13,15,20,22,27,29 6 月- 3,5,10	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA07-2526 L1	2025	6 月- 6,9,11,13,16,18,20,23 25,27	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA08-2526 L1	2025	7 月- 3,8,10,15,17,22,24,29,31 8 月- 5	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA09-2526 L1	2025	6 月- 12,17,19,24,26 7 月- 3,8,10,15,17	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA10-2526 L2	2025	7 月- 4,7,9,11,14,16,18,21,23 25	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA11-2526 L1	2025	8 月- 12,14,19,21,26,28 9 月- 2,4,9,11	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA12-2526 L1	2025	7 月- 22,24,29,31 8 月- 5,7,12,14,19,21	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA13-2526 L3	2025	8 月- 4,6,8,11,13,15,18,20 22,29	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

跑 酷 Parkour

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
PK01-2526 L1 10/2/2025 新增	2025 4 月- 5,12,26 5 月- 3,10,17,24 6 月- 7,14,21	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	天水圍體育館 舞蹈室	11/22
PK02-2526 L1	2025 4 月- 6,13,20,27 5 月- 4,11,18,25 6 月- 1,8	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	11/22
PK03-2526 L2	2025 7 月- 6,13,20,27 8 月- 10,17,24,31 9 月- 7,14	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	8/16

技 巧 體 操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
ACRO01-2526 L1	2025 4 月- 5,12,26 5 月- 3,10,17,24 6 月- 7,14,21	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	天暉路體育館 多用途活動室	11/22
ACRO02-2526 L1	2025 5 月- 4,11,18,25 6 月- 1,8,15,22,29 7 月- 6	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	香港單車館 舞蹈室	11/22
ACRO03-2526 L2 10/4/2025 新增	2025 7 月- 13,20,27 8 月- 3,10,17,24 9 月- 7,14,21	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	香港單車館 舞蹈室	8/16
ACRO04-2526 L1 30/4/2025 新增	2025 7 月- 3,8,10,15,17,24,31 8 月- 7,14,21	逢星期二、四 12:00 NN - 2:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11/22

健 美 體 操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
AER01-2526 L1	2025 4 月- 5,12,26 5 月- 3,10,17,24 6 月- 7,14,21	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	荃景圍體育館 活動室	11/22
AER02-2526 L1	2025 7 月- 5,12,19,26 8 月- 2,9,16,23,30 9 月- 6	逢星期六 10:00 AM - 12:00 NN	荔枝角公園體育館 舞蹈室	11/22
AER03-2526 L1 30/4/2025 新增	2025 8 月- 1,6,8,11,13,15,20 22,25,27	逢星期一、三、五 14:00 PM - 16:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	11/22

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。