

聚龍鄉村俱樂部 2021年興趣班課程表 Country Club Royale Interest Class Schedule 2021

課程 Course	日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	月費 Monthly Fee	導師 Tutor	名額 Capacity
瑜珈 & 普拉提健體課程 A Yoga & Pilates A	逢星期一 Every Monday 10:30-11:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$120 * 堂數 (月費) \$120 * Lesson (Monthly Fee \$150 (試堂/單堂 收費) \$150 (Trial Lesson/One Lesson)	Venisa Yeung	8
ZUMBA Fit Dance	逢星期一 Mon 20:30-21:30	舞蹈室 Aerobic Room	16+		Queenie Yeung	8
瑜珈 & 普拉提健體課程 B Yoga & Pilates B	逢星期五 Fri 10:30-11:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+		Venisa Yeung	8
瑜珈 & 普拉提健體課程 C Yoga & Pilates C	逢星期三 Wed 10:00-11:00	舞蹈室 Aerobic Room	18+		Venisa Yeung	8
成人瑜珈 Adult Yoga	逢星期三 Wed 20:00 21:00	舞蹈室 Aerobic Room	13+		Venisa Yeung	8
瑜珈 & 普拉提健體課程 D Yoga & Pilates D	逢星期三 Wed 21:00- 22:00	舞蹈室 Aerobic Room	13+		Venisa Yeung	8
跆拳道班 A Taekwondo A	逢星期六 Sat 15:45-17:15	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$90* 課堂 \$90 * Classes	岑奶廉	8
跆拳道精英班 Taekwondo Elite	逢星期二 Tue 18:00-19:30	舞蹈室 Aerobic Room	10+	\$90* 課堂 \$90 * Classes	岑奶廉	8
跆拳道黑帶訓練班 Taekwondo Black Belt Training	逢星期六 Sat 14:15-15:45	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$90* 課堂 \$90 * Classes	岑奶廉	8

* 公眾假期將不會舉行興趣班

* No classes on public holiday

聚龍鄉村俱樂部 2021年興趣班課程表 Country Club Royale Interest Class Schedule 2021

課程 Course	日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	月費 Monthl y Fee	導師 Tutor	名額 Capacity
武當內家太極拳 Wudang Neijia Tai Chi B	逢星期四 Thu 20:30-21:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$80/堂	魏偉良	6-12
嵩山少林兒童武 術班 Shaolin Kung Fu	逢星期五 Fri 19:30 – 20:30	舞蹈室 Aerobic Room	5-10	\$80/堂	Aiden Kwok	6-12

* 公眾假期沒有興趣班

* No classes on public holiday

報名須知：

請攜同有效住戶証到會所接待處，**學費將會在住戶證扣取**（請帶備現金增值）。

- 住客必須在報名時出示其本人之住戶証，如住戶未能出示有效之住戶証，所報活動之款項將以訪客計算（以住戶價另加20%）；
 - 賓客須在住客的陪同下參加整個興趣班，否則賓客將會被拒絕參加整個興趣班及使用會所內的設施；
 - 請在活動前三天繳交學費，如尚未繳交學費的學生，將不接受報名；
 - 活動一經報名及交費後，費用恕不退還；
 - 參加者不得轉讓活動名額予其他人仕；
 - 截止報名日期：活動前三天；如有任何查詢，歡迎致電 2694 8298。
- 如有任何爭議，“聚龍居業主立案法團”將保留最終決定權。

Application regulations:

- Please show your Resident Card for class(es) enrollment;
 - Class(es) enrollment should be exclusively for Parc Royale residents with resident' s card or 20% surcharges will be applied for all guests of Parc Royale residents;
 - Guests of Parc Royale residents must accompany by the residents when attending the program / interest class, or they will be refused to attend the class(es) and using the facilities of the Club house.
 - Please pay the class(es) / program fees before the 3 day of the event, or enrollment may be refused.
 - No cancellation and refund will be applied after enrollment and payment of the classes.
 - Classes / program fees are non-transferable and refundable;
 - If there is any disputes, Parc Royale Club house reserved all rights
 - If you have any enquiry, please feel free to contact our staff members at 2694- 8298.
- If there is any disputes, the “THE INCORPORATED OWNERS OF PARC ROYALE” reserves the rights for final decision

瑜珈 & 普拉提健體課程 Yoga & Pilates

本課程乃動靜兼備的體適能運動班組，適合任何人士參與。在課堂內，先以循序漸進的Pilates動作作基礎，主要針對人體不同的關節及肌肉，進行不同程度的伸展及鍛鍊。透過簡易瑜珈式子及普拉提動作，伸展全身肌肉，建立肌力，強化核心肌群，促進血液循環，舒緩疲勞、幫助調節體質，平衡內分泌，有效提升健康及自信。安全而有效的練習，輕輕鬆鬆幫你趕走腰酸背痛同時放鬆心情，達致舒緩壓力的功效。

A班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates A

日期 Date : 逢星期一 Every Monday

時間 Time : 10:30-11:30

B班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates B

日期 Date : 逢星期五 Every Friday

時間 Time : 10:30-11:30

C班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates C

日期 Date : 逢星期三 Every Wednesday

時間 Time : 10:00-11:00

D班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates D

日期 Date : 逢星期三 Every Wednesday

時間 Time : 21:00- 22:00

年齡 Age : 13+

成人瑜珈 Adult Yoga

日期 Date : 逢星期三 Every Wednesday

時間 Time : 20:00 21:00

年齡 Age : 13+

導師 Tutors : Venisa Yeung
地點 Venue : 舞蹈室 Aerobic Room
年齡 Age : 18+
名額 Capacity : 6-10
備注 Remark :
所有公眾假期不設上堂
No classes on public holiday

價錢/Fee :

\$120 * 堂數 (月費)

\$120 * Lesson (Monthly Fee)

\$150 (試堂/單堂收費)

\$150 (Trial Lesson/One Lesson)

嵩山少林兒童武術班 Shaolin Kung Fu



課程特色：增加兒童對愛中國文化、體會中華民族尊師重道的精神、自覺地時刻嚴守紀律、勇敢接受挑戰、提升集中力及專注力。

課程內容：少林武學文化及歷史、學習少林拳術基本招式、學習少林基本拳、王步拳、連環拳、羅漢十八手、七星拳等拳術。

日期 Date : 逢星期五 Fri (所有公眾假期例外, Except Public Holiday)

時間 Time : 19:30-20:30

學費 Fee/Lesson : \$80/ 1堂

年齡 Age : 5-10

名額 Capacity : 6-12

上課地點 Venue : 舞蹈室 Aerobic Room

上堂導師 Tutor : 郭偉偉



跆拳道 Taekwondo

能訓練學員的靈活性，思考力，意志力和處理特發事情的應變能力，是課餘的一項優良活動。跆拳道是一種講求個人紀律，尊師重道，團隊精神，高尚品德及強身健體的武術運動。我們相信透過跆拳道運動的特質，對青少年的全面發展定有莫大裨益。

日期 Date : 逢星期二 Every Tuesday
(所有公眾假期例外, Except Public Holiday)

時間 Time : 18:00-19:30

學費 Fee/Lesson : \$90/1堂

年齡 Age : 10+

名額 Capacity : 6-12

日期 Date : 逢星期六 Every Saturday
(所有公眾假期例外, Except Public Holiday)

時間 Time : 14:15-15:45

學費 Fee/Lesson : \$90/1堂

年齡 Age : 5-15

名額 Capacity : 6-12

上堂導師 Tutors : 岑奶廉
上課地點 Venue : 舞蹈室
Aerobic Room
名額 Capacity : 6-10

日期 Date : 逢星期六 Every Saturday
(所有公眾假期例外, Except Public Holiday)

時間 Time : 15:45-19:45

學費 Fee/Lesson : \$90/1堂

年齡 Age : 5-15

名額 Capacity : 6-12

武當內家太極拳

Wudang Neijia Tai Chi B

宗旨：

楊式太極拳是傳統武術中的內家拳，是現代人養生的主要拳法，與其他拳術還是有很大的不同；楊式太極拳是一項內外雙修的武術，須以內功修練為宗旨，不僅要求外在姿勢的準確，還非常注重內的的修練。

日期 Date：逢星期四 Every Thursday
(所有公眾假期除外, Except Public Holiday)

時間 Time：20:30 – 21:30

學費 Fee/Lesson：\$80/1堂

年齡 Age：18+

名額 Capacity：6-12

上課地點 Venue：舞蹈室 Aerobic Room

上堂導師 Tutor：魏偉良

ZUMBA Fit Dance

「ZUMBA」是現時在歐美相當流行的健康舞。它揉合了拉丁美洲及國際音樂的一種舞蹈風格，是一套充滿活力及高效消脂的帶氧健體動感舞蹈。每種舞步節拍非常簡單有趣，打破傳統健身舞的枯燥乏味，適合任何人士參與。

「ZUMBA」 is today's most popular fitness programs in the world . It combines Latin and International music with a fun effective workout system. It's an exhilarating , effective and easy-to do. Suitable for all ability.

**日期 Date : 逢星期一 Every Monday
(所有公眾假期例外, Except Public Holiday)**

時間 Time : 20:30-21:30

價錢/Fee :
\$120 * 堂數 (月費)
\$120 * Lesson (Monthly Fee)
\$150 (試堂/單堂收費)
\$150 (Trial Lesson/One Lesson)

年齡 Age : 18+

名額 Capacity : 7-9

上課地點 Venue : 舞蹈室 Aerobic Room

上堂導師 Tutor : Queenie Yeung