

# 聚龍鄉村俱樂部 2019年11月份興趣班課程表

## Country Club Royale Interest Class Schedule November 2019

課程 Course	日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	學費/堂數 Fee/Lessons	導師 Tutor	名額 Capacity
瑜珈&普拉提健體課程 A Yoga & Pilates A	4/11, 11/11, 18/11, 25/11 逢星期一 Mon 10:30-11:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$440/4 \$150/1	楊小姐	5-8
瑜珈&普拉提健體課程 B Yoga & Pilates B	1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 逢星期五 Fri 10:30-11:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$550/5 \$150/1	楊小姐	5-8
瑜珈&普拉提健體課程 C Yoga & Pilates C	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 10:00-11:00	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$440/4 \$150/1	楊小姐	5-8
瑜珈&普拉提健體課程 D Yoga & Pilates D	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 21:40 22:40	舞蹈室 Aerobic Room	13+	\$440/4 \$150/1	楊小姐	4-8
成人瑜珈 Adult Yoga	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 20:35- 21:35	舞蹈室 Aerobic Room	13+	\$440/4 \$150/1	楊小姐	4-8
兒童瑜珈 Kids Yoga	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 19:30 – 20:30	舞蹈室 Aerobic Room	6-12	\$440/4 \$150/1	楊小姐	4-8
跆拳道班 A Taekwondo A	2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 逢星期六 Sat 15:45-17:15	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$400/5	岑奶廉	6-10
<b>NEW!</b> 跆拳道班 B Taekwondo B	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 19:30-21:00	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$320/4	岑奶廉	6-10
跆拳道精英班 Taekwondo Elite	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 18:00-19:30	舞蹈室 Aerobic Room	10+	\$320/4	岑奶廉	6-10
跆拳道黑帶訓練班 Taekwondo Black Belt Training	2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 逢星期六 Sat 14:15-15:45	舞蹈室 Aerobic Room	5-15	\$400/5	岑奶廉	6-10

## 聚龍鄉村俱樂部 2019年11月份興趣班課程表

### Country Club Royale Interest Class Schedule November 2019

課程 Course	日期及時間 Date & Time	地點 Venue	年齡 Age	學費/堂數 Fee/Less ons	導師 Tutor	名額 Capac ity
創意繪畫手工班 A Creative Art & Craft A	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 15:00-16:15	3/F瑞龍廳 Function Room	4-5 (K2-K3)	\$600/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 B Creative Art & Craft B	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 16:15-17:30	3/F瑞龍廳 Function Room	6+ (P.1+)	\$640/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 C Creative Art & Craft C	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 18:15 – 19:30	3/F瑞龍廳 Function Room	9+ (P.4+)	\$640/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 D Creative Art & Craft D	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 17:30-18:45	3/F瑞龍廳 Function Room	6+ (P.1+)	\$640/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 E Creative Art & Craft E	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 16:15-17:30	3/F瑞龍廳 Function Room	8+ (P.3+)	\$640/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 F Creative Art & Craft F	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 17:30-18:45	3/F瑞龍廳 Function Room	6+ (P.1+)	\$640/4	余老師	4-6
創意繪畫手工班 G Creative Art & Craft G	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 逢星期三 Wed 15:00-16:15	3/F瑞龍廳 Function Room	4-5 (K2-K3)	\$600/4	余老師	4-6

## 聚龍鄉村俱樂部 2019年11月份興趣班課程表 Country Club Royale Interest Class Schedule November 2019

課程 Course	日期 Date	地點 Venue	年齡 Age	學費/堂數 Fee/Lessons	導師 Tutor	名額 Capacity
傳統楊式太極拳 Yang-Style Tai Chi	7/11, 14/11, 21/11, 28/11 逢星期四 Thu 21:30-22:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$320/4	魏偉良	8-12
<b>NEW!</b> 傳統楊式太極拳四十三式 Yang-Style Tai Chi	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 9:00-10:00	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$320/4	魏偉良	8-12
大雁氣功 Qigong Class	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 21:15-22:00	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$320/4	魏偉良	6-12
武當內家太極拳A Wudang Neijia Tai Chi A	5/11, 12/11, 19/11, 26/11 逢星期二 Tue 10:00-10:45	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$320/4	魏偉良	6-12
武當內家太極拳B Wudang Neijia Tai Chi B	7/11, 14/11, 21/11, 28/11 逢星期四 Thu 20:30-21:30	舞蹈室 Aerobic Room	18+	\$320/4	魏偉良	6-12
嵩山少林兒童武術班 Shaolin Kung Fu	1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 逢星期五 Fri 19:30 – 20:30	舞蹈室 Aerobic Room	5-12	\$400/5	大中華 少林武學	4-12

課程 Course	日期 Date				地點 Venue	年齡 Age	學費/堂數 Fee/Lessons	導師 Tutor	名額 Capacity
私人網球 Private Tennis	逢星期一 Mon 0800-1500 1800-1900 2100-2200	逢星期三 Wed 0800-1800	逢星期五 Fri 0800-1500 1800-2200	逢星期日 Sun 0900-1500 1800-2200	網球場 Tennis Court	5+	\$540/1堂	馬傑隆	1:1 1:2 1:3 1:4
	逢星期二 Tue 0800-1500 1800-2000	逢星期四 Thu 0800-1500	逢星期六 Sat 0900-1000 1300-1500 1900-2200	每堂一小時 <b>One hour</b> per <b>session</b>					

### 報名須知：

請攜同有效住戶証到會所接待處，以支票付款。抬頭：“聚龍居業主立案法團”；

- 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，否則賓客將不可參與或使用會所內的設施；
- 請在每月三號前繳交學費，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，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：每月三號前
- 如有任何查詢，歡迎致電2694 8298。

### Application:

- Please bring along your Resident Card.
- Cheque payable to “THE INCORPORATED OWNERS OF PARC ROYALE”.
- All resident should present the resident card for registration. If residents cannot show their residential card, clubhouse will charge 20% more.
- Residents must accompany the guest when attending the program or interest class, or else they will be stopped from using the Club facilities.
- Please pay the fees before every 3<sup>rd</sup> day of each month, if cannot do so, we will not accept the enrolment.
- No cancellation and refund are allowed after submission of the application form.
- Applications are non-transferable once submitted registration.
- Enrolment deadline: 3<sup>rd</sup> of every month before class commencement
- If any enquiry,\* please contact our staff at 2694 8298.

# 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。隨後再加入輕鬆的健體舞步，進行低撞擊性的運動，創造出簡單、多變及充滿動感的健康舞蹈。既可以助你舞走脂肪，提升心肺功能，並起著舒緩壓力的功效。

### A班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates A

日期 Date : 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 (逢星期一 Mon)

時間 Time : 10:30-11:30

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

### B班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates B

日期 Date : 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 (逢星期五 Fri)

時間 Time : 10:30-11:30

學費 Fee/Lessons : \$550/5堂, \$150/1堂

### C班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates C

日期 Date : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (逢星期三 Wed)

時間 Time : 10:00-11:00

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

### D班 - 瑜珈&普拉提健體課程 Yoga & Pilates D

日期 Date : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (逢星期三 Wed)

時間 Time : 21:40-22:40

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

年齡 Age : 13+

### 成人瑜珈 Adult Yoga

日期 Date : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (逢星期三 Wed)

時間 Time : 20:35-21:35

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

年齡 Age : 13+

### 兒童瑜珈 (女) Kids Yoga (Girl)

日期 Date : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (逢星期三 Wed)

時間 Time : 19:30-20:30

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

年齡 Age : 6-12

### 兒童瑜珈 (男) Kids Yoga (Boy)

日期 Date : 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (逢星期三 Wed)

時間 Time : 18:30-19:30

學費 Fee/Lessons : \$440/4堂, \$150/1堂

年齡 Age : 6-12



上堂導師 Tutors : 楊小姐

上課地點 Venue : 舞蹈室 Aerobic Room

年齡 Age : 18+

名額 Capacity : 4-8

有任何查詢，歡迎致電2694 8298與聚龍鄉村俱樂部接待處聯絡。

For any enquiry, please feel free to contact the Country Club Royale Reception at 2694 8298.

聚龍鄉村俱樂部  
Country Club Royale

# 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 :** 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 (逢星期五 Fri)

**時間 Time :** 19:30-20:30

**學費 Fee/Lesson :** \$400/5堂

**年齡 Age :** 5-10

**名額 Capacity :** 4-12

**上課地點 Venue :** 舞蹈室 Aerobic Room

**上堂導師 Tutor :** 大中華少林武學



# 傳統楊式太極

## Yang-Style Tai Chi



### 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 : 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (逢星期四 Thu)

時間 Time : 21:30 – 22:30

學費 Fee/Lesson : \$320/4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

# 武當內家太極拳

## Wudang Neijia Tai Chi



### 課程簡介

在現今忙碌的生活中，希望能夠開闢出一片讓大家輕鬆自在的場所，學習一套既有放鬆身心效果，又富有強健身心的一套武術動作。武當內家太極拳是一套以道理為指導，以養生為宗旨，以技擊為末學的拳術，技擊為末學是由武當拳派的養生宗旨和道德觀念決定的。

### 宗旨：

修身健康，太極養生。

### A班

日期 Date : 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 (逢星期二 Tue)

時間 Time : 10:00-10:45

學費 Fee/Lessons : \$320/4堂

### B班

日期 Date : 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (逢星期四 Thu)

時間 Time : 20:30-21:30

學費 Fee/Lessons : \$320/4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