



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

賽馬會坪石青年空間  
Jockey Club Ping Shek Youth S.P.O.T.

# 體育運動

## 最新運動課程

### 幼兒小型足球班



對象:3-6歲

時間: 10:10-11:10  
PS-S22-C614

### 幼兒感覺統合運動訓練班



對象:3-6歲

時間: 13:25-14:25  
PS-S22-C617

### 幼兒放電燃脂班 (HIIT)



對象:3-6歲

時間: 12:20-13:20  
PS-S22-C616

日期:16/8-30/8  
逢二及三

\$750/5堂

\*課程已包括訓練所需物資  
\*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物  
\*於本單位進行訓練  
\*負責職員: 蘇津慧

### 兒童增高拉筋班



對象:6-12歲

時間: 11:15-12:15  
PS-S22-C615

## 最新體驗班

PS-S22-C612

劍擊體驗班 PS-S22-C613

日期: 15/8至29/8 逢一及五  
幼兒班 10:15至11:15  
兒童班 11:20至12:20

\* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 地點:本單位  
課程已包括訓練所需物資 費用: \$680/4堂  
\* 負責職員: 蘇津慧

Thai拳FunDay PS-S22-C621  
20/8 (六) PS-S22-C622

親子班 18:00-19:00 \$300/一對  
13/8 (六)

兒童班 18:00-19:00 \$200/位  
\*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 地點:本單位  
\*課程已包括訓練所需物資  
\*負責職員: 蘇津慧

### DARTS' ARENA 飛鏢體驗

PS-S22-Y629  
青年組12-18歲 (16/8, 23/8逢二)  
18:30至20:00 \$150/每位

PS-S22-630  
少年組8-11歲 日期: (18/8, 25/8逢四)  
15:00至16:30 \$150/每位

\*活動由中心社工具飛鏢經驗帶領 地點:本單位  
\*參加者可自備飛鏢  
\*負責職員: 黎頌殷

PS-S22-C601 對象:6-24歲

### 暑期國術班 (\*10/9暫停)

16/7至17/9 逢六

時間:17:00-18:00

費用:\$850/10堂

\* 穿著輕便運動裝束及長褲上課  
\* 負責職員: 鍾潔雯

對象:3-6歲

PS-S22-C618 幼兒小型球類訓練課程  
PS-S22-C619 幼兒手眼協調訓練課程  
PS-S22-C620 幼兒跳繩Fit & Fun課程

日期:15/8-29/8

逢一及五

\$750/5堂

\*課程已包括訓練所需物資  
\*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物  
\*於本單位進行訓練  
\*負責職員: 蘇津慧

## 籃球班

9/7-27/8  
逢六

### 室內幼兒籃球訓練課程 4-7歲

PS-S22-C602 A 班 14:00至15:10  
PS-S22-C603 B 班 15:15至16:25

\*課程與Alpha & Beta Sports Club合辦 地點:本單位  
\*導師為籃球總會教練  
\*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 費用: \$680/8堂  
\*負責職員: 蘇津慧

23/7-27/8

PS-S22-C604 籃球訓練課程 逢六

PS-S22-C605 初階班 6-12歲 15:15至16:25  
進階班 8-14歲 16:30至17:40

\*課程與Alpha & Beta Sports Club合辦 地點: 本單位集合  
\*導師為籃球總會教練 坪石邨籃球場訓練  
\*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物  
\*於坪石邨籃球場進行訓練  
\*於本單位集合及解散 費用: \$510/6堂  
\*負責職員: 蘇津慧

## 跆拳道班

\$975/每位

PS-S22-C627 B班 6-11歲 8/7至30/9(五) 20:45至21:45  
PS-S22-C625 C班 6-11歲 7/7至29/9(四) 18:00至19:00  
PS-S22-C626 D班 6-8歲 7/7至29/9(四) 19:00至20:00  
PS-S22-C624 F班 5-6歲 6/7至28/9(三) 18:00至19:00  
PS-S22-C623 G班 4-5.5歲 6/7至28/9(三) 17:00至18:00

\* 適合初學者, 嘗試學習跆拳道  
\* 與捷擊跆拳道館合辦 地點:本單位  
\* 穿著輕便運動裝束及長褲上課  
\* 負責職員: 陳美姬 / 鍾潔雯

## 劍擊初級訓練恆常課程

PS-S22-C610 9/7-27/8 逢六  
PS-S22-C611

幼兒班3-6歲 10:15至11:15  
兒童班7-12歲 11:15至12:15

\* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 \$1360/8堂  
\*課程已包括訓練所需物資  
\*負責職員: 蘇津慧 地點:本單位

## 體操班

9/7-27/8 逢六

PS-S22-C608 幼兒班3-6歲 17:15-18:15  
PS-S22-C609 兒童/少年班7-14歲 18:15-19:15

\* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 \$960/8堂  
\* 最少4人成班  
\* 負責職員: 蘇津慧 地點:本單位

## 空手道

PS-S22-C606  
PS-S22-C607

4/7-22/8 逢一

幼兒班3-6歲 15:45-16:45  
兒童/少年班7-14歲 17:00-18:00

\* 課程與沖繩剛柔流順道館香港支部長任教 \$640/8堂  
\* 自備輕便運動服裝 地點:本單位  
\* 負責職員: 蘇津慧

### 報名方法:

- 1) Easymember.hk - 快速瀏覽活動編號 或進階搜尋 > 舉辦單位「賽馬會坪石青年空間」
- 2) 親臨本單位報名 \*報名前請先瀏覽本單位網站內之「報名須知」

電話: 2325 2383

電郵: ps@hkfyg.org.hk

地址: 觀塘坪石邨坪石酒樓地庫

傳真: 2351 8941

網站: ps.hkfyg.org.hk



香港青年協會賽馬會坪石青年空間



HKFYG\_PS