



# 愛苗睦鄰天地

## 兒童花式跳繩班

受疫情影響，小朋友無得出街做運動，日日坐係屋企又悶又吾健康？

跳繩有很多好玩有趣的花式，學習起來千變萬化，除了普通的前跳、後跳及交叉繩，更有雙人合作花式及三人以上的團體組合花式。花式跳繩不但是一項全身運動，它更能夠培養兒童專心、堅毅、樂觀面對壓力和挑戰的品格；增強心肺功能。

**舉辦日期：10/2021 始(逢星期六)**

**上課地點：紅磡榮光街 52 號榮輝商場 2 樓**

**導師：邵霓瑤小姐，何卓橋小姐**

**時數：每堂 1 小時，名額：每班 5 人**

**A 班時間：下午 2:00-3:00**

**B 班 時間：下午 3:00-4:00**

**C 班時間：下午 4:15-5:15**

**參加者資格：6-9 歲兒童 (適合初學者，身高不過 1.2 米)**

**每一堂費用：80.00 元(會員)100.00(非會員)；包括堂上用的拍子繩)**

學員每堂上課時，須穿著輕便運動裝，方可進入上課場地。



**中心地址：紅磡榮光街 52 號榮輝商場 2 樓**

**查詢/報名：6712 2581 /2363 2767**

