

花式跳繩 恆常班(3-4月份)

* 幼兒班 (3-7 歲)

著重 3-7 歲小朋友的基礎運動技能(fundamental movement skills)的訓練。透過跳繩活動，配合音樂，協助小朋友發展平衡、移動、操作、創意及節奏感等技能。同時，在輕鬆快樂的氣氛中感受個人繩、雙人繩及大繩之樂趣。
表現優秀的學員更有機會被挑選參與各大、小類型的表演。

地點	課程編號	逢星期	時間	費用(會員)	費用(非會員)
Ziberty Sports Studio (觀塘敬業街55號皇廷廣場11樓K室)	N202	二	16:00-17:00	\$200 (單堂) \$570 (3堂) \$900 (5堂) \$1,280 (8堂) \$1,350 (9堂)	\$220 (單堂)
	N206	六	15:30-16:30		
	N207	日	14:45-15:45		
紅磡 (紅磡市政大廈體育館)	HN204	四	17:00-18:00		
何文田 (佛光街體育館)	NN205	五	17:00-18:00		
香港仔 (香港仔體育館/壁球中心)	AN106	六	11:00-12:00		
元朗 (朗屏體育館)	YN207	日	10:00-11:00		

* 兒童班 (5-12 歲)

著重小朋友在跳繩技能上的發展，配合花式表，教授不同花式的組合外，亦重視交互繩的發展，讓小朋友可以有擺繩及跳交互繩的能力。在課堂中強調音樂的運用，加強小朋友的節奏及協調能力。教練會為小朋友進行少量的速度跳練習外，亦會安排小朋友和其他學員合作排出精彩的表演。

表現優秀的學員更有機會被挑選參與各大、小類型的表演。

地點	課程編號	逢星期	時間	費用(會員)	費用(非會員)
Ziberty Sports Studio (觀塘敬業街55號皇廷廣場11樓K室)	J203	三	18:15-19:15	\$200 (單堂) \$570 (3堂) \$900 (5堂) \$1,280 (8堂) \$1,350 (9堂)	\$220 (單堂)
	J205	五	16:00-17:00		
	J206	六	16:30-17:30		
九龍灣 (區內球場/公園)	KJ201	一	17:00-18:00		
石門 (區內室內活動室)	SJ201		17:00-18:00		
屯門 (屯門蝴蝶灣體育館)	UJ201		18:00-19:00		
太古城 (屋苑內公園)	ESJ202	二	17:00-18:00		
荃灣 (蕙荃體育館)	TJ202		18:00-19:00		
馬灣 (區內球場/公園)	MJ204	四	17:00-18:00		
西灣河 (西灣河體育館)	EHJ204		17:00-18:00		
將軍澳 (調景嶺體育館)	OJ205	五	18:00-19:00		
灣仔 (聖公會鄧肇堅中學)	CJ206	六	13:15-14:15		
元朗 (朗屏體育館)	YJ207	日	11:00-12:00		

花式跳繩 恆常班(3-4月份)

* 少年班 (9-18 歲)

課堂將會以跳繩為基礎，透過遊戲和比賽應用不同的跳繩技能，同時加入健康及體適能原理及運動相關的價值觀和態度。教學內容會以難度二及三個人花式為基本，再按照個人能力而再教授不同難度的花式。教練亦會加入速度、體適能及跳舞的元素，希望學員在多元化的題材中，更加能夠感受跳繩的色彩。

表現優秀的學員更有機會被挑選參與各大、小類型的表演及比賽。

地點	課程編號	逢星期	時間	費用(會員)	費用(非會員)
Ziberty Sports Studio (觀塘敬業街55號皇廷廣場11樓K室)	T203	三	18:15-19:30	\$200 (單堂)	\$220 (單堂)
	T206	六	17:30-18:45	\$570 (3堂) \$900 (5堂) \$1,280 (8堂)	
灣仔 (聖公會鄧肇堅中學)	CT206	六	13:15-14:30	\$1,350 (9堂)	

兒童舞 恆常班(3-4月份)

* 基礎班 (包括Hiphop / K-pop / Jazzfunk) (4-8歲)

課程著重培訓小朋友音樂感，教授簡單基本技巧，透過舞步與音樂，令小朋友把學到的舞蹈技巧融入節奏與律動。同時能訓練小朋友記憶力、協調能力、音樂感及表演技巧，協助小朋友從小打好基礎。

地點	課程編號	逢星期	時間	費用(會員)	費用(非會員)
Ziberty Sports Studio (觀塘敬業街55號皇廷廣場11樓K室)	B206	六	14:30-15:30	\$220/堂 (1-2堂)	\$230 (單堂)
	B207	日	11:45-12:45	\$200/堂 (3-7堂) \$180/堂 (8-9堂)	

九龍：觀塘 / 九龍灣 / 何文田 / 紅磡 新界：將軍澳 / 石門 / 馬灣 / 荃灣 / 元朗 / 屯門

香港島：灣仔 / 太古城 / 西灣河

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					兒童舞 (4-8歲) B206 1430-1530	兒童舞 (4-8歲) B207 1145-1245
九龍灣 (5-12歲) KJ201 1700-1800	觀塘 (3-7歲) N202 1600-1700		紅磡 (3-7歲) HN204 1700-1800	觀塘 (5-12歲) J205 1600-1700	觀塘 (3-7歲) N206 1530-1630	元朗 (3-7歲) YN207 1000-1100
石門 (5-12歲) SJ201 1700-1800	太古城 (5-12歲) ESJ202 1700-1800	觀塘 (5-12歲) J203 1815-1915	馬灣 (5-12歲) MJ204 1700-1800	何文田 (3-7歲) NN205 1700-1800	觀塘 (5-12歲) J206 1630-1730	元朗 (5-12歲) YJ207 1100-1200
屯門 (5-12歲) UJ201 1800-1900	荃灣 (5-12歲) TJ202 1800-1900	觀塘 (9-18歲) T203 1815-1930	西灣河 (5-12歲) EHJ204 1700-1800	將軍澳 (5-12歲) OJ205 1800-1900	觀塘 (9-18歲) T206 1730-1845	觀塘 (3-7歲) N207 1445-1545

◆ Monke Sir ◆ Anthony Sir ◆ Ron Sir ◆ Do 姐姐 ◆ Jessie 姐姐

3-4月課堂日期：2025年3月10日(一) 至 2025年5月11日(日)

報名辦法：

瀏覽我們網頁 www.zsports.com.hk 報名，填妥報名表及遞交後，我們會透過 Whatsapp 發送繳費詳情。

* 首次報名者需繳會員費用\$100 (附送迎新禮品 – Ziberty 精美 T-shirt 一件)。

每期最多請假1次，可選同一期中其他相同課程補堂(如沒有合適課堂，則只可於下期第一個星期內補堂)。

而請假必須於課堂前 3小時或之前以Whatsapp (5916 9067) 通知我們，否則視為缺席，不設補堂。

花式跳繩班的個人繩需自備，或可向我們購買個人拍子繩。



報名表