



沙田體育會 主辦

# 太極基礎班

內容：太極拳是我國武術其中一種屬於老少咸宜的拳法，具有健體強身之功用外，亦兼備武術自我防衛的攻防作用。本課程以吳式太極拳第一段 18 式為基礎，通過練習過程中可了解簡單拳式運用的感覺，從而再循序漸進，繼續學整套太極拳套。

	課程日期	星期	時間	費用
第一期	2023 年 5 月 17, 24, 31 日	三	10:00 - 11:15	\$700 / 10 堂
	2023 年 6 月 7, 14, 21, 28 日			
	2023 年 7 月 5, 12, 19 日			

導師：麥彩虹師傅

畢業於香港太極總會太極拳健身師資訓練班及劉伯銘太極拳會太極師資訓練班  
曾任理工大學佛教會太極班導師

名額：每班 8 人 (男女均可)

上課地點：沙田體育會活動室

申請方法：填妥表格後連同學費親臨 或 寄交沙田瀝源邨壽全樓地下 107-110 號  
沙田體育會  
支票抬頭請寫「沙田體育會有限公司」

上課須知： 1. 報名一經接納，所有費用將不獲退回。  
2. 如因參加人數不足而取消是次課程，本會將退回所有報名費用。

查詢電話：2691 5657

電郵：stsald@yahoo.com.hk

網頁：stsa.org.hk

