



暑期體操營

Summer Gymnastics Camp



快將來臨，本機構特別設計「暑期體操日營」，讓學員於假期中學習多項體操運動。透過專業體操訓練，可培養學員之興趣，更可訓練學員之領導才能及團體合作精神。

日營內容:

- 競技體操 - 學習翻騰、滾動、平衡、跳躍及器械訓練 (平衡木、木箱、槓、小彈網等)
- 健美體操 - 學習步法並配合音樂進行
- 藝術體操 - 以徒手操、球、圈、繩及絲帶並配合音樂進行
- 綜合競技遊戲、啦啦操、障礙遊戲及體能訓練

上課地點: 天后琉璃街七號柏景中心廿七樓

截止報名日期: 13/6/2025

課程內容:

Camp	日期	時間	對象	費用
Camp A	2025 年 6 月 23,25,27 日	星期一、三及五 1:00pm-3:00pm	*3-5歲 / 6-12歲 *學員將分組 進行訓練	500/日 或 \$1470/3 日
Camp B	2025 年 6 月 30 日及 7 月 2,4 日			
Camp C	2025 年 7 月 7,9,11 日			
Camp D	2025 年 7 月 14,16,18 日			
Camp E	2025 年 7 月 21,23,25 日			
Camp F	2025 年 7 月 28,30 日及 8 月 1 日			
Camp G	2025 年 8 月 4,6,8 日			
Camp H	2025 年 8 月 11,13,15 日			
Camp I	2025 年 8 月 18,20,22 日			
Camp J	2025 年 8 月 25,27,29 日			



暑期體操營

Summer Gymnastics Camp



Summer is coming! We have designed a **Summer Gym Camp** for your children in order to have multi-gym trainings during the holiday!

Through the professional training, children can learn the basic gymnastics techniques, as well as the leadership and team spirit.

Camp Description:

- Artistic Gym: Rolling, Balancing, Flexibility, Jumping and Apparatus training (e.g. beam, box, bar and mini-trampoline)
- Aerobic Gym: Skipping and dancing according to music
- Rhythmic Gym: Free-standing exercise and use ball, hoops, ribbon and rope under music
- Comprehensive games, cheer dance, obstacles and physical exercise training

Venue: 27/F Parkview Center, 7 Lau Li Street, Causeway Bay

Class Content:

Application
Deadline:
13/6/2025

Camp	Date	Time	Target	Fee
Camp A	Jun 23,25,27 2025	Mon,Wed & Fri 1:00pm-3:00pm	SPCTC3-5yo / 6-12yo * Students are separated in group during class.	500/day or \$1470/3days
Camp B	Jun 30 & Jul 2,4 2025			
Camp C	Jul 7,9,11 2025			
Camp D	Jul 14,16,18 2025			
Camp E	Jul 21,23,25 2025			
Camp F	Jul 28,30 Aug 1 2025			
Camp G	Aug 4,6,8 2025			
Camp H	Aug 11,13,15 2025			
Camp I	Aug 18,20,22 2025			
Camp J	Aug 25,27,29 2025			



暑期體操營內容

Summer Gym Camp Content

日期Day	內容Content
Day 1	健美操, 競技體操, 綜合障礙遊戲 Aerobic Gym, Artistic Gym, Obstacle Games
Day 2	啦啦操, 競技體操, 綜合障礙遊戲 Cheering Dance, Artistic Gym, Obstacle Games
Day 3	藝術體操, 競技體操, 綜合障礙遊戲 Rhythmic Gym, Artistic Gym, Obstacle Games