

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2021年7月份康乐体育活动一览表

中西区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/投表日期 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
第一阶段 - 儿童捷泳训练班									
40602260 (CW0373)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	13:00-14:00	坚尼地城游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602271 (CW0381)	16/7-6/8	一,三,五	16:00-17:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602272 (CW0382)	16/7-6/8	一,三,五	19:00-20:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602285 (CW0393)	27/7-26/8	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第一阶段 - 儿童胸泳训练班									
40602261 (CW0374)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	14:00-15:00	坚尼地城游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602267 (CW0379)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602283 (CW0391)	27/7-26/8	二,四	18:00-19:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第一阶段 - 少年捷泳训练班									
40602258 (CW0371)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602262 (CW0375)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	15:00-16:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602275 (CW0385)	16/7-6/8	一,三,五	18:00-19:00	中山纪念公园游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第一阶段 - 少年胸泳训练班									
40602259 (CW0372)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	11:00-12:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602263 (CW0376)	15/7-6/8 (5/8)除外	一,四,五	16:00-17:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第一阶段 - 成人胸泳训练班									
40602264 (CW0377)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第一阶段 - 青年捷泳训练班									
40602277 (CW0386)	16/7-6/8	一,三,五	11:00-12:00	中山纪念公园游泳池	13-17	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第一阶段 - 青年胸泳训练班									
40602284 (CW0392)	27/7-26/8	二,四	19:00-20:00	中山纪念公园游泳池	13-17	100	8	7/6-14/6 (18/6){4/7}	
第二阶段 - 儿童捷泳训练班									
40602273 (CW0383)	16/7-6/8	一,三,五	14:00-15:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602287 (CW0394)	27/7-26/8	二,四	17:00-18:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第二阶段 - 少年捷泳训练班									
40602288 (CW0395)	27/7-26/8	二,四	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	9-12	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第二阶段 - 青年捷泳训练班									
40602278 (CW0387)	16/7-6/8	一,三,五	10:00-11:00	中山纪念公园游泳池	13-17	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第三阶段 - 成人捷泳训练班									
40602294 (CW0400)	29/7-31/8	二,四	20:00-21:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第三阶段 - 成人胸泳训练班									
40602265 (CW0378)	16/7-6/8	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
第三阶段 - 青少年捷泳训练班									
40602274 (CW0384)	16/7-6/8	一,三,五	14:00-15:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602296 (CW0401)	29/7-31/8	二,四	19:00-20:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第三阶段 - 青少年背泳训练班									
40602291 (CW0397)	29/7-31/8	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第三阶段 - 青少年胸泳训练班									
40602269 (CW0380)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-16:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40602292 (CW0398)	29/7-31/8	二,四	18:00-19:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
第三阶段 - 青少年蝶泳训练班									
40602293 (CW0399)	29/7-31/8	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	7/6-14/6 (18/6){6/7}	
健美舞训练班									
40602791 (CW0432)	12/7-6/8	一,三,五	18:00-19:00	香港公园体育馆	14+	65	15	3/6	
40602792 (CW0433)	12/7-6/8	一,三,五	19:00-20:00	香港公园体育馆	14+	65	15	3/6	
40602805 (CW0451)	9/7-9/8 (19/7,2/8)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	14+	65	15	1/6	
40602806 (CW0452)	9/7-9/8 (19/7,2/8)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	15	1/6	
40602807 (CW0453)	20/7-26/8	二,四	8:00-9:00	上环体育馆	14+	65	15	7/6	
40602808 (CW0454)	20/7-26/8	二,四	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	15	7/6	
40602809 (CW0455)	26/7-20/8	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	15	26/5-31/5 (8/6){29/6}	
40602810 (CW0456)	26/7-20/8	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	15	26/5-31/5 (8/6){29/6}	
40602811 (CW0457)	27/7-2/9	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	15	7/6	
40602877 (CW0523)	21/7-16/8	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	15	10/6	
40602878 (CW0524)	21/7-16/8	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	15	10/6	
40602879 (CW0525)	29/7-7/9	二,四	18:00-19:00	士美非路体育馆	14+	65	15	18/6	
40602880 (CW0526)	29/7-7/9	二,四	19:00-20:00	士美非路体育馆	14+	65	15	18/6	
八段锦训练班									
40602815 (CW0461)	27/7-2/9	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	15	9/6	
40602816 (CW0462)	27/7-2/9	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	15	9/6	
40602893 (CW0539)	21/7-27/8	三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	8+	80	15	7/6	

器械健身训练班

@ 从未参加过器械健身训练班或已届满不合格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。
 不合格期指由上次获取录参加的器械健身训练班完成月份起计，直至下年同一月份的最后一天。例如：如申请者最后参加器械健身训练班的完班月份为2016年3月，其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。

以先到先得方式报名的训练班：报名首日只接受新申请者报名，余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名
 以抽籤方式报名的训练班：新申请者获优先录取，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。

40602822 (CW0468)	12/7-6/8	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	15	@7/6	
40602823 (CW0469)	12/7-6/8	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	15	@7/6	
40602824 (CW0470)	14/7-9/8	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	15	@9/6	
40602825 (CW0471)	14/7-9/8	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	15	@9/6	
40602826 (CW0472)	27/7-2/9	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	15	@15/6	

水中健身训练班

40602257 (CW0370)	6/7-19/8	二,四	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	14+	80	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
-------------------	----------	-----	-------------	---------	-----	----	---	----------------------	--

爵士舞训练班

40602827 (CW0473)	6/7-7/9	二	20:00-22:00	上环体育馆	12+	70	15	11/6	
-------------------	---------	---	-------------	-------	-----	----	----	------	--

社交舞训练班

40602797 (CW0438)	15/7-16/9	四	7:00-9:00	香港公园体育馆	14+	86	16	8/6	
40602831 (CW0477)	15/7-16/9	四	18:00-20:00	上环体育馆	14+	86	16	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
40602895 (CW0541)	15/7-16/9	四	20:00-22:00	士美非路体育馆	14+	86	16	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
40602896 (CW0542)	19/7-20/9	一	14:00-16:00	士美非路体育馆	14+	86	16	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	

简易太极班

40602911 (CW0557)	5/7-30/7	一,三,五	7:00-8:00	卜公园足球场	6+	54	15	15/6	
40602912 (CW0558)	5/7-30/7	一,三,五	8:00-9:00	卜公园足球场	6+	54	15	15/6	
40602913 (CW0559)	5/7-30/7	一,三,五	7:30-8:30	薄扶林道游乐场足球场	6+	54	15	15/6	

西方土风舞训练班

40602835 (CW0481)	15/7-16/9	四	20:00-22:00	上环体育馆	8+	45	15	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
-------------------	-----------	---	-------------	-------	----	----	----	---------------------------	--

儿童武术训练班

40602908 (CW0554)	19/7-16/8	一,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	6-14	86	10	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
-------------------	-----------	-----	-------------	---------	------	----	----	---------------------------	--

瑜伽训练班

40602801 (CW0442)	10/7-9/10 (4/9,11/9,18/9,25/9) 除外	六	14:00-16:00	香港公园体育馆	15+	85	15	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
40602836 (CW0482)	17/7-18/9	六	11:00-13:00	上环体育馆	15+	85	15	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
40602909 (CW0555)	14/7-13/8	三,五	9:00-11:00	士美非路体育馆	15+	85	15	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	

正确使用健身室设施简介会

40602821 (CW0467)	22/7	四	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室报 到)	15+	免费	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
-------------------	------	---	-------------	-----------------------	-----	----	----	---------------------------	--

压力处理与松弛技巧训练班

40602899 (CW0545)	24/7-23/10	六	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	80	15	17/6	
40602900 (CW0546)	24/7-23/10	六	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	80	15	17/6	

身心伸展训练班

40602817 (CW0463)	23/7-30/8	一,五	20:00-21:00	上环体育馆	15+	85	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602818 (CW0464)	23/7-30/8	一,五	21:00-22:00	上环体育馆	15+	85	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	

箭艺同乐日

40602885 (CW0531)	1/7	四	9:30-11:30	士美非路体育馆	12+	免费	6	1/6	
40602886 (CW0532)	1/7	四	11:30-13:30	士美非路体育馆	12+	免费	6	1/6	

儿童箭艺训练班

40602891 (CW0537)	16/7-6/8	一,三,五	12:30-14:30	士美非路体育馆	6-11	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602892 (CW0538)	16/7-6/8	一,三,五	14:30-16:30	士美非路体育馆	6-11	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	

箭艺训练班

40602887 (CW0533)	4/7-12/9 (1/8)除外	日	9:30-11:30	士美非路体育馆	12+	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602888 (CW0534)	4/7-12/9 (1/8)除外	日	11:30-13:30	士美非路体育馆	12+	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602889 (CW0535)	10/7-11/9	六	9:30-11:30	士美非路体育馆	12+	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602890 (CW0536)	10/7-11/9	六	11:30-13:30	士美非路体育馆	12+	70	6	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	

羽毛球训练班

40602794 (CW0435)	19/7-27/8 (9/8,13/8) 除外	一,五	18:00-20:00	香港公园体育馆	7+	118	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602795 (CW0436)	21/7-27/8 (11/8,13/8)除外	三,五	7:00-9:00	香港公园体育馆	7+	118	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602813 (CW0459)	6/7-5/8	二,四	9:00-11:00	上环体育馆	7+	118	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
40602814 (CW0460)	14/7-29/9 (18/8,22/9)除外	三	12:00-14:00	上环体育馆	7+	118	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	

亲子(7-17岁)羽毛球训练班

40602812 (CW0458)	3/7-7/8	六	11:00-13:00	上环体育馆	7+	73	12	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	
-------------------	---------	---	-------------	-------	----	----	----	---------------------------	--

儿童及少年小型网球训练班

40602828 (CW0474)	3/7-4/9	六	9:00-11:00	上环体育馆	6-12	70	8	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	
40602830 (CW0476)	16/7-25/8 (18/8,20/8)除外	三,五	14:00-16:00	上环体育馆	6-12	70	8	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	

儿童小型网球训练班

40602829 (CW0475)	16/7-25/8 (18/8,20/8)除外	三,五	10:00-12:00	上环体育馆	6-9	70	8	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
儿童壁球训练班									
40602798 (CW0439)	12/7-28/7	一,三,五	16:00-18:00	香港壁球中心	7-11	160	6	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
40602832 (CW0478)	21/7-13/8	三,五	14:00-16:00	上环体育馆	7-11	160	6	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
青少年壁球训练班									
40602799 (CW0440)	13/7-29/7	二,四,六	14:00-16:00	香港壁球中心	12-17	160	6	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
乒乓球同乐日									
40602902 (CW0548)	2/7-30/7	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	12	2/7-30/7	即场报名
乒乓球训练班									
40602833 (CW0479)	17/7-18/9	六	14:00-16:00	上环体育馆	6+	86	12	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
40602903 (CW0549)	6/7-5/8	二,四	16:00-18:00	士美非路体育馆	14+	86	12	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
40602904 (CW0550)	14/7-13/8	三,五	18:00-20:00	士美非路体育馆	14+	86	9	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
儿童乒乓球训练班									
40602834 (CW0480)	20/7-26/8 (17/8,19/8)除外	二,四	13:00-15:00	上环体育馆	6-13	86	12	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
40602905 (CW0551)	15/7-26/8 (27/7,10/8,24/8)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	6-13	86	12	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
网球训练班									
40602915 (CW0561)	13/7-12/8	二,四	19:00-21:00	香港网球中心	8+	170	9	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
40602916 (CW0562)	21/7-20/8	三,五	20:00-22:00	香港网球中心	8+	170	9	26/5-31/5 (8/6) {30/6}	✉
围棋训练班(第一阶段)									
40602894 (CW0540)	6/7-22/7	二,四	19:00-21:00	士美非路体育馆	6+	40	10	2/6	📄 i
美式桌球训练班(第一阶段)									
40602881 (CW0527)	3/7-24/7	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	8+	120	6	4/6	📄 i
40602882 (CW0528)	3/7-24/7	六	16:00-18:00	士美非路体育馆	8+	120	6	4/6	📄 i
40602883 (CW0529)	8/7-29/7	四	18:30-20:30	士美非路体育馆	8+	120	6	4/6	📄 i
40602884 (CW0530)	8/7-29/7	四	20:30-22:30	士美非路体育馆	8+	120	6	4/6	📄 i
幼儿水上安全班									
40602282 (CW0390)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-16:00	中山纪念公园游泳池	0-4	100	4	27/5-2/6 (9/6){28/6}	✉
40602289 (CW0396)	27/7-26/8	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	0-4	100	4	7/6-14/6 (18/6){6/7}	✉
网上互动课-太极									
40605522 (CW0583)	2/7-7/7	一,三,五	10:00-11:00	互联网. 活动前30分钟登入: zoom.us/join	6+	20	50	11/6	📄 i
40605523 (CW0584)	12/7-16/7	一,三,五	10:00-11:00	互联网. 活动前30分钟登入: zoom.us/join	6+	20	50	21/6	📄 i
40605524 (CW0585)	19/7-23/7	一,三,五	10:00-11:00	互联网. 活动前30分钟登入: zoom.us/join	6+	20	50	28/6	📄 i

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

专为残疾人士而设的康体活动的报名方式(详情请参阅报名须知内的报名方式)

每名参加者可带同一名同行照料者出席, 报名费用全免。有关同行照料者的安排如下:

训练计划: 同行照料者可于训练当日陪同已报名的残疾人士出席。教练会于每次课堂前派发「同行照料者证」, 以资识别。

其他活动: 同行照料者须与残疾人士一同报名参加同乐活动, 以便安排旅游及营舍名额; 报名后获发「活动参加证」, 并须于出席活动时出示该证。

视觉受损人士身心伸展同乐日

40602967 (CW0257)	28/7	三	15:00-17:00	上环体育馆	8+	4	20/5	📄 i
-------------------	------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

听障人士室内门球训练计划

40602989 (CW0580)	30/7-27/8 (20/8)除外	五	20:00-22:00	上环体育馆	8+	2	20/5	📄 i
-------------------	-----------------------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

精神病康复者水中健体训练班

40596183 (CW0168)	5/7-12/8	一,四	17:00-18:00	坚尼地城游泳池	14+	5	20/5	📄 i
40596184 (CW0169)	6/7-13/8	二,五	17:00-18:00	坚尼地城游泳池	14+	5	20/5	📄 i

自闭症/注意力不足过动症人士美式桌球训练计划

40602933 (CW0579)	23/7-13/8	五	10:00-12:00	士美非路体育馆	8+	2	20/5	📄 i
-------------------	-----------	---	-------------	---------	----	---	------	-----

长者活动编号(班号) (供60岁或以上人士参加, 费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

第一阶段 - 长者游泳训练班

40602279 (CW0388)	16/7-6/8	一,三,五	20:00-21:00	中山纪念公园游泳池	8	8	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	✉
-------------------	----------	-------	-------------	-----------	---	---	--------------------------	---

第三阶段 - 长者游泳训练班

40602280 (CW0389)	16/7-6/8	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	8	8	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	✉
40602297 (CW0402)	29/7-31/8	二,四	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	8	8	7/6-14/6 (18/6) {6/7}	✉

长者徒手健体训练班

40602819 (CW0465)	9/7-13/8 (19/7,2/8)除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15	15	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	✉
40602820 (CW0466)	20/7-2/9	二,四	7:00-8:00	上环体育馆	15	15	26/5-31/5 (8/6) {29/6}	✉

长者水中健体训练班

40602256 (CW0369)	6/7-19/8	二,四	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	8	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	✉
活力长者计划 - 乒乓球自习							
40602800 (CW0441)	2/7-30/7	五	8:00-10:00	香港公园体育馆	12	2/7-30/7	即场报名
活力长者计划- 乒乓球汇叙							
40602901 (CW0547)	2/7-30/7	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	12	2/7-30/7	即场报名