

香港健美體操會

AeroDream

健美體操(Aerobic Gymnastics)是一項充滿活力及藝術表現的體操運動。它的前身是健康舞(Aerobic Dance)，其後有人將健康舞加入體操和競賽元素，便演變成現今的健美體操。在運動的過程中，運動員會配合音樂跳出多變的操化(可視作為舞蹈動作)和體操難度動作。有別於競技體操，健美體操除了個人項目外，還有組合項目，可以訓練學員的團隊合作精神。

此外，參與訓練的學員有機會參加本地的比賽，及各類型的表演活動。同時，亦有機會考取由中國香港體操總會頒發的健美體操章別證書。

AeroDream旨於透過多樣化的訓練，讓學員敢於嘗試新事物、克服各種難關，從而建立自信及成就感。學習健美體操不但能夠欣賞自己的美，還能不斷突破自己、發掘個人獨特之處。

