

加冰滾軸協會 滾軸溜冰訓練課程



滾軸溜冰是一項全身運動，能促進心、腦，血管系統及呼吸系統機能的新陳代謝。增強臂，腿，腰，腹等肌肉力量和身體各個關節的靈活性，特別對小童掌握平衡能力上有很大幫助。

本會目標為訓練滾軸溜冰運動員，特設競技項目：速度輪滑及自由式輪滑的專項訓練。經過多年努力，本會學生在近年國際賽事上不斷取得佳績。為提升本會學生水平，本會亦會定期邀請國家隊教練和本會學生及教練進

查詢電話：2762 8080

網址：<http://www.kanatasports.com/>

課程結構

A 兒童體驗涵接課程 \$150 / 1堂 x 45 mins	
星期日長沙灣 12:00~12:45 14:00~14:45	免費借用全套滾軸溜冰裝備 教授基本安全輪滑的方法讓 學員感受輪滑的樂趣完成課 程後方可參與本會B~E的課 程
B 初班課程 \$500 / 4堂 x 60 mins	
星期六長沙灣 17:00~18:00 星期日長沙灣 17:00~18:00	教授學員前溜及後溜加速和 減速的技術
C 中班課程 \$500 / 4堂 x 60 mins	
星期六長沙灣 18:00~19:00 星期日長沙灣 18:00~19:00	教授學員與重心轉移相關及 轉彎的技巧
D 高班課程 \$500 / 4堂 x 60 mins	
星期六長沙灣 18:00~19:00 星期日長沙灣 18:00~19:00	為學員進入自由式輪滑班前 的基礎培訓
E 自由式輪滑課程 \$500 / 4堂 x 60 mins	
星期六海濱道 17:00~18:00 星期日長沙灣 17:00~18:00	以加入香港自由式輪滑代表 隊為目標作培訓 教授不同自 由式輪滑動作及套路編排方 法

私人及成人班

歡迎以下人士報讀私人班

- 1 不同程度水平的成年人
- 2 希望享有針對性教學之學員
- 3 希望能有短期快速進步之學員
- 4 未能抽調時間上本會常規班之學員
- 5 未能通過兒童體驗涵接課程之學員

課程收費：按學習進度會有所調整

初班課程：
\$1,600 / 4堂 x 1 hr

中班及高班課程：
\$1,800 / 4堂 x 1 hr

自由式輪滑課程：
\$2,200 / 4堂 x 1.5 hrs

上課地點：
預設：長沙灣遊樂場
亦可要求到其他地方進行課堂 但需額外
收取每堂\$50

上課時間：
可和本會磋商

自組團體班最多4人，以最高等級的學生作基本收費，每加一個人每期加\$400，但不設個人調堂。

本會亦提供教練培訓課程，如欲有興趣為滾軸溜冰界出一分力，可聯絡本會再作安排。