



## Online 親子武術體驗班

暑假快到了，該是家長和孩子一起釋放體能，放鬆一下的時候。本館推出為親子而設的 Online 武術體驗班，讓有興趣了解武術運動的家長和小朋友一齊學習，足不出戶，輕鬆齊上課。

### 【課程內容】

- 每週一節 40 分鐘直播視像課，共 8 節 (價值 HKD1,200)
- 6 個月內無限次網上練習重溫 (價值 HKD1,200)
- 網上證書(需由家長傳回小朋友獨自完成指定動作錄影片段證明) (價值 HKD400)
- 提交錄影片段後，享 60 分鐘基本技術提升私教班乙課 (價值 HKD1,200)

### 【課程簡介】

- 拉筋伸展練習
- 體能訓練
- 學習五步拳，掌握武術基本動作，包括手型（拳、掌、勾）、步型（弓步、馬步、仆步、虛步、歇步）和腿法(正踢、側踢、里合、外擺)。

### 【課程特色】

- 簡單易學，每星期只需練習一至二次，每次練習約三十分鐘，約三個月，小朋友就可以學識五步拳。
- 讓家長與小朋友一起建立運動習慣，提升體能，增進溝通。
- 培養孩子成為體格強健，具自律性，有責任感，有進取心的孩子！

【直播視像課時間】逢星期六早上 9:30-10:10

【收費】全期收費 HKD4,000，7 月 8 日前報名享早鳥優惠，只需 HKD1,700。

【開課日期】7 月 18 日

【報名人數】為保持質量，每課只限 4 組親子參與。兩組即開班，先到先得。每組限一位成年人及一位 6-8 歲兒童參加。

【報名方法】請致電 2302 3011 或 Whatsapp56102920 報名。

附上本館魏東瑩教練簡歷，如對我們課程有興趣，歡迎電郵至 [enquiry@dongyuetaijiquan.com](mailto:enquiry@dongyuetaijiquan.com) 或於辦公時間內致電 2302 3011 或 Whatsapp 5610 2920 查詢並報名。



東岳太極拳文化館  
Dong Yue Tai Chi Studio

附件：教練簡歷

## 東岳太極拳文化館 教練團隊



魏東瑩女士  
東岳太極拳文化館教練

梅花拳十六代傳人  
師承姜周存教授、李成銀教授、桑全喜教授  
中國武術五段  
國家級武術教練員  
國家一級裁判員  
山東師範大學民族傳統體育學士  
第二十六屆全港公開內家拳錦標賽陳式太極拳冠軍  
世界太極拳太極劍冠軍  
全國武術爭霸賽太極拳冠軍  
魏東瑩武術文化中心創辦人

香港中環嘉咸街41-43號天安城商業大廈19樓

19/F., Tin On Sing Commercial Bldg, 41-43 Graham St., Central, Hong Kong

☎ +852 23023011 ✉ Enquiry@dongyuetaijiqun.com 🌐 www.dongyuetaijiqun.com