

地址: 北角渣華道128號 渣華商業中心3樓
查詢電話: 2882 2644
網址: www.lifai.com

李暉武術文化中心

2018年7-8月課程時間表

●提高班特別推介

●初班特別推介

場地	星期一		星期二			星期三		星期四			星期五			星期六			星期日		
	3/F	18/F	3/F	18/F	外展	3/F	18/F	3/F	3/F外	18/F	3/F	18/F	外展	3/F	18/F	外展	3/F	18/F	
9:00											私人班 (薛) 9:00-10:00						私人班薛 08:30-10:00		
10:00	夏季養生功+24式太極拳基本功 (李) 10:00-11:00					●楊式競賽套路+楊式56劍+太極對練(李) 09:30-11:00		夏季養生功+24式太極拳(李) 10:00-11:00			楊式86太極拳(薛) 10:00-11:00			42式太極拳(朱) 9:30-11:00			私人班薛 08:30-10:00	49式經絡動功(朱) 09:00-10:30	
11:00	楊式競賽套路+太極對練(李) 11:00-12:00	養生功+舒肝利膽太極掌(邱) 11:00-12:30		王者杯入圍套路演習班(陳吳楊武孫太極拳,長兵器,短兵器,形意,八卦對練) 10:00-12:00		陳式太極扇+養生劍(夏) 11:00-12:00	養生太極扇+楊式拳(翁) 11:00-12:00	傳統吳式83式太極拳(新學)(李) 11:00-12:00	游身八卦連環掌(夏) 11:00-12:30		武式競賽套路及國際競賽套路劍術(薛) 11:00-12:30			吳式太極拳基礎班(劉) 11:00-12:00	養生太極掌第三套(朱) 11:00-12:30	陳式新架一路+複習陳式新架二路(薛) 10:30-11:30 [伊館上課]	楊式競賽套路(初學)(薛) 10:00-11:00	楊式競賽套路(朱) 10:30-12:00	
12:00				42式太極劍初學(夏) 12:00-13:00		32式太極拳/32式太極劍(夏) 12:00-13:00		導引養生功研習班(李) 12:00-1:00					私人班夏(12:00-13:00)	吳式競賽套路(提高班)+吳式劍(新學)(李) 12:00-13:00			形意綜合拳(薛) 12:00-1:00	少武中班(夏) 12:00-1:30	
13:00	42式太極拳+40楊式太極拳(薛) 1:00-2:00				私人班(夏) 13:00-14:00 (8月份)	拉筋伸展班及體能訓練強化班(夏) 1:00-2:00		KeepFIT 療法20式(夏) 1:00-2:00		工筆畫班 1:30-3:00	陳式56式太極拳+形意拳競賽套路(夏) 1:00-2:00		(養生推廣班) 易筋經+ 舒心平血功(嫻) (1:00-2:30)	主幹關節拉筋班(夏) 13:00-14:00	詠春(霍) 12:30-14:00		老八卦+綜合八卦掌(薛) 1:00-2:00		
14:00	42太極劍+56楊式劍(薛) 2:00-3:00	工筆畫班 1:30-3:00		太極拳對練太極推手對練(薛) 2:00-3:00			養生功+武式競賽套路(邱) 2:00-3:30				段位考試班(夏) 2:00-3:00			42式太極拳(朱) 2:00-3:30	少武中班(蘇)(綠及以上)* 2:00-3:30	少武拔尖班(夏) 14:00-16:00(8月)		私人班(薛) 14:00-15:00	
15:00				八卦子午鴛鴦鉞(薛) 3:30-5:00		ERB 武術活動演示技巧I 基礎證書(兼讀制) 2:30-4:30					42劍太極劍(薛) 3:00-4:00			ERB 武術活動演示技巧II 基礎證書(李) 3:30-5:00	少武中班(蘇) 3:30-5:00			私人班(薛) 15:00-16:00	
16:00											陳式24式太極拳(薛) 4:00-5:00		初級南拳套路(蘇) 15:30-17:00						
17:00	八段錦+四季養生功+24式太極拳(賢) 16:00-17:30												武術入門(蘇) 17:00-18:30						
18:00														●第七屆導引養生教練員培訓班(李) 5:00-6:30					
19:00	42拳太極拳(薛) 7:00-8:00	外借(天馬) 1830-2130	楊式24式及40式+42式太極拳劍(李) 7:00-8:00	陳式太極扇初學班(夏) 7:00-8:00	太極對練+楊式競賽套路(薛) 7:00-8:00	陳式競賽套路+陳式二路炮捶(李) 7:00-8:00	夏季養生功+24式太極拳(初學)(夏) 7:00-8:00	●夏季養生功+孫式競賽套路(提高班)(李) 7:00-8:00		陳式56式+陳式新規定套路(夏) 7:00-8:00	形意綜合拳+對練(薛) 7:00-8:00		外借(天馬) 1830-2130	公開賽事訓練班(夏) 19:00-21:00(7月21日伊館)	外借(天馬) 1830-2130	武術初級套路課程(刀、劍、棍、槍)(薛) 6:00-7:00 [伊館上課]	拔尖及少武高班(霍) 17:00-19:00 (7月)	外借場地(霍) 17:00-19:00	外借(天馬) 1830-2130
20:00	陳式系列(拳、劍、刀)(薛) 8:00-9:30		●吳式競賽套路+吳式劍(李) 8:00-9:00	楊式太極劍+42式太極劍(夏) 8:00-9:00	陳式56+陳式新架一路(薛) 8:00-9:00	形意拳/太極對練(李) 8:00-9:00	腹、背、腿力量訓練班 8:00-9:00	42式太極拳/劍56式太極劍/對劍(李) 8:00-9:00			太極劍對練(新學)(薛) 8:00-9:00					八卦劍(薛) 7:00-8:00 [伊館上課]	精英及少武高班基本功及套路提高(夏) 19:00-21:00(8月)		
21:00																			