

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 2019年 1-2 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		私人班薛 08:30-10:00	八段錦班 (初班) 09:00-10:30 (邱)			
10:00	冬季養生功+24式太極拳基本功(初) (李) 10:00-11:00		王者杯人團套路演習班 10:00-12:00			●集體 24式+32式太極劍 (李) 09:30-11:00		冬季養生功+24式太極拳 (李)(初) 10:00-11:00			楊式86太極拳 (薛) 10:00-11:00			42式太極拳/基本功 (朱) 9:30-11:00	四季養生班 (初班) 10:00-11:00(夏)(18歲以上)	陳式新架一、二路 (薛) 10:30-11:30 [伊館上課]	楊式競賽套路 (薛) 10:00-11:00	楊式86拳/基本功(朱) 10:30-12:00			
11:00	楊式競賽套路+太極對練 (李) 11:00-12:00	養生功+舒肝利膽太極拳 (邱) 11:00-12:30		私人班 (夏) 11:00-12:00		陳式養生太極拳 24式 (夏) 100-1200		吳式傳統養生班 (李) 11:00-12:00	遊身八卦掌 (夏) 11:00-12:30		競賽套路班+綜合扇(薛) 11:00-12:30			吳式太極拳基礎班 (劉) 11:00-12:00	養生太極扇 (朱) 11:00-12:30	陳式56+陳式新架劍 (薛) 11:30-12:30 [伊館上課]	少武初班 (紅橙黃) (夏) 11:00-12:00				
12:00			42式太極劍初學 (夏) 12:00-13:00	私人班 (李) 11:00-12:00		42式太極拳初級班(夏) 12:00-13:00		養生精選+42式太極拳/劍 (李) 12:00-1:00			形意拳競賽套槍及新規定陳式太極拳 (夏) 12:30-2:00			吳式競賽規定套路(習練提高班)(李) 12:00-13:00			形意五行刀 (初學班) (薛) 12:00-1:00	少武中班 (綠青) (夏) 12:00-1:30			
13:00	42式太極拳+40楊式太極拳 (薛) 1:00-2:00			傳統陳式太極拳83式(夏) 13:00-14:00		拉筋伸展課程 (夏) 1:00-2:00	私人班 (李) 12:30-13:30	42式拳劍套路練習班 (夏) 1:00-2:00		工筆畫班 1:30-3:30			主幹關節拉筋班 (夏) 13:00-14:00	詠春(霍) 12:30-14:00			八卦子午鴛鴦劍 (初學班) (薛) 1:00-2:00				
14:00	42太極劍+56楊式劍 (薛) 2:00-3:00	工筆畫班 1:30-3:30	太極對練、推手套路 (薛) 2:00-3:30	私人班 (夏) 14:00-15:00			養生班+武式競賽套路/陳式太極扇(邱) 2:00-3:30				新規定陳式太極劍(夏) 2:00-3:00			42式太極拳/基本功 (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			八卦掌+子午鴛鴦劍 (薛) 3:30-4:30			ERB 武術活動 演示技巧I 基礎證書(兼讀制) 2:30-4:30					42式太極劍 (薛) 3:00-4:00			ERB 武術活動 演示技巧II 基礎證書 (李) 3:30-5:00	少武初班(蘇) 4:00-5:30				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																					
18:00																					
19:00	武式太極拳(進階班) (薛) 7:00-8:00	外借 (天馬) 1830-2130	冬季養生功+楊式初學+42拳+對練 (李) 7:00-8:00	競賽孫式太極拳73式 (夏) 7:00-8:00	19:30---21:00 陳式新架一路 (初學班) 伊館/北角	陳式競賽套路+陳式二路炮捶 (李) 7:00-8:00	八法五步+24式太極拳 (夏) 7:00-8:00	●冬季養生功+孫式競賽套路 (提高班) (李) 7:00-8:00			陳式養生太極拳24式 (夏) 7:00-8:00	形意綜合拳 (薛) 公開賽競賽項目 7:00-8:00					外借 (天馬) 1830-2130	國際競賽套路槍術(一) (薛) 6:00-7:00 [伊館上課]	私人班(夏) 1800-1900	外借場地 (霍) 17:00-19:00	外借 (天馬) 1830-2130
20:00	陳式56拳+ 陳式劍 (薛) 8:00-9:30		●吳式競賽規定套路班(李) 8:00-9:00	傳統楊式太極劍56式 (夏) 8:00-9:00		吳式太極拳精華研習班(資深會員特別班) (李) 8:00-9:00	32式太極劍初學班) 8:00-9:00(夏)	42式太極拳 / 劍 (李) 8:00-9:00			武術劍競賽套路8:00-9:00(夏)	太極劍對練(公開賽競賽項目) (薛) 8:00-9:00							少武高班+荃灣精英 (夏) 19:00-21:00		
21:00																					