

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

2017年 9-10 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														
10:00	秋季養生功+24式太極拳基本功 (李)10:00-11:00		王者杯人圍套路演習班(陳吳楊武孫太極拳,長兵器,短兵器,形意,八卦對練)10:00-12:00	四季養生養生掌初學班(夏)11:00-12:00	●楊式40拳+楊式56劍+太極對練(李)09:30-11:00		秋季養生功+24式太極拳(李)10:00-11:00		私人班(朱)8:00-9:00	私人班(薛)9:00-10:00		楊式56式太極劍(朱)9:30-11:00	私人班薛08:30-10:00	私人班薛08:30-10:00
11:00	楊式競賽套路+太極對練(李)11:00-12:00	養生扇/24式太極拳(邱)11:00-12:30			陳式太極扇+養生太極拳(夏)11:00-12:00		傳統吳式83式太極拳(新學)(李)11:00-12:00		私人班(夏)10:00-11:00	楊式86太極拳(薛)10:00-11:00		吳式太極拳基礎班(劉)11:00-12:00	養生太極拳第一套(朱)11:00-12:30	陳式新架一路(薛)10:30-11:30 [伊館上課]
12:00			42式太極拳/劍初學班(夏)12:00-1:00		24式太極拳(夏)12:00-13:00		42式太極拳/劍提高班(李)12:00-1:00			武術初級套路課程(刀、劍、棍、槍)(薛)11:00-12:30	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)	陳式56太極拳競賽套路(薛)11:30-12:30 [伊館上課]	少武拔尖班(夏)10:30-12:30 [伊館上課]
13:00	42拳+楊式40(薛)1:00-2:00		新規定陳式太極劍(夏)13:00-14:00		拉筋伸展班及體能訓練強化班(夏)1:00-2:00	私人班(李)12:30-13:30	雙人太極拳+太極對練(夏)1:00-2:00		工筆畫班1:30-3:00	陳式新架二路炮錘(夏)1:00-2:00	(養生推廣班)易筋經+舒心平血功(娟)(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	楊式太極劍(薛)2:00-3:00	工筆畫班1:30-3:00	太極對練(薛)2:00-3:00			養生功+武式競賽套路(邱)2:00-3:30				陳式扇+形意拳(夏)2:00-3:00		32式太極劍(朱)2:00-3:30	少武初班(蘇)(綠及以上)*2:00-3:30	ERB 武術活動演示技巧I基礎證書(兼讀制)2:30-4:30
15:00			陳式刀 23式+陳式規定劍初學班(薛)3:00-4:00		49式經絡動功+養生十二錦(李)3:00-4:30					42式太極拳+42式太極劍(薛)3:00-4:00		王者杯人圍套路演習班(陳吳楊武孫太極拳,長兵器,短兵器,形意,八卦對練)10:00-12:00(李)3:30-5:00	少武初班(蘇)3:30-5:00	
16:00			武式太極拳競賽套路班(初學)(薛)4:00-5:00							孫式太極拳(初學)(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				楊式太極拳(夏)6:00-7:00								●第六屆導引養生中級教練員培訓班(李)5:00-7:00	武術初級套路課程(刀、劍、棍、槍)(薛)6:00-7:00 [伊館上課]	私人班(夏)6-7
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	武式+楊式競賽套路(夏)7:00-8:00	孫式+楊式競賽套路(薛)7:00-8:00	陳式競賽套路+陳式二路炮錘(李)7:00-8:00	楊式太極十三刀(夏)7:00-8:00	●秋季養生功+孫式競賽套路(提高班)(李)7:00-8:00	陳式太極拳競賽套路新班(夏)7:00-8:00	形意綜合拳+對練(薛)7:00-8:00	外借(天馬)1830-2130		外借(天馬)1830-2130	八卦劍初學班(薛)7:00-8:00 [伊館上課]
20:00	陳式新規劍+陳式24拳(薛)8:00-9:00		●吳式競賽套路+吳式劍(李)8:00-9:00	42式太極劍(夏)8:00-9:00	陳式新規定套路+陳式56競賽套路(薛)7:00-8:00	形意拳/太極對練(李)8:00-9:00	私人班(夏)8:00-9:00	42式太極拳/劍八卦掌(李)8:00-9:00	規定陳式太極拳(夏)8:00-9:00	太極雙扇對劍(薛)8:00-9:00				精英及少武高班基本功及套路提高(夏)19:00-21:00
21:00	陳式太極刀(薛)9:00-10:00													