

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 11-12 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 (朱) 8:00-9:00	私人班 (薛) 9:00-10:00			私人班薛 08:30-10:00		
10:00	冬季養生功+24式太極拳基本功 (李) 10:00-11:00		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	私人班(夏)11:00-12:00	●楊式競賽套路+楊式56劍+太極對練(李)09:30-11:00		冬季養生功+24式太極拳 (李) 10:00-11:00		私人班 (夏)10:00-11:00	楊式86太極拳 (薛) 10:00-11:00		楊式56式太極劍 (朱) 9:30-11:00	私人班薛08:30-10:00	楊式競賽套路 (初學) (薛) 10:00-11:00	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			陳式太極扇+養生太極掌 (夏)11:00-12:00		傳統吳式83式太極拳(新學) (李) 11:00-12:00	八卦掌 (夏) 11:00-12:00		武術初級套路課程(刀、劍、棍、槍) (薛) 11:00-12:30		吳式太極拳基礎班 (劉) 11:00-12:00	養生太極掌第二套 (朱) 11:00-12:30	少武初班 (夏)11:00-12:00	楊式競賽套路 (朱) 10:30-12:00	
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				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		形意五行+綜合拳 (薛) 12:00-1:00	少武中班 (夏) 12:00-1:30	
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			工筆畫班 1:30-3:00	陳式56式太極拳競賽套路 (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	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				形意拳競賽套路 (夏) 2:00-3:00		32式太極劍 (朱) 2:00-3:30	少武中班(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	私人班 (薛) 14:00-15:00	
15:00			陳式刀 23式+陳式規定劍初學班 (薛) 3:00-4:00							42式太極拳+42式太極劍 (薛) 3:00-4:00		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) (李) 3:30-5:00	少武中班(蘇) 3:30-5:00		私人班 (薛) 15:00-16:00	
16:00	八段錦+四季養生功+24式太極拳 (賢) 16:00-17:30		武式太極拳競賽套路班(初學) (薛) 4:00-5:00		49式經絡動功+養生十二錦/第七屆導引養生證書課程 (李)3:00-4:30					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											武術入門(蘇)17:00-18:30					
18:00												●第六屆導引養生中級教練員培訓班 (李) 5:00-7:00				
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+陳式二路炮捶 (李) 7:00-8:00	楊式太極十三刀 (夏) 7:00-8:00	●冬季養生功+孫式競賽套路(提高班) (李) 7:00-8:00	陳式太極拳競賽套路新班 7:00-8:00 (夏)	形意綜合拳+對練 (薛) 7:00-8:00			外借 (天馬)1830-2130			
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	陳式新架一路 (薛) 8:00-9:00	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			外借 (天馬)1830-2130	八卦劍初學班 (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	
21:00	陳式太極刀 (薛) 9:00-10:00														外借場地 (霍)17:00-19:00	外借 (天馬)1830-2130