

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 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 (薛) 9:00-10:00						私人班薛08:30-10:00		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		王者杯八圍套路演習班(陳吳楊武孫太極拳,長兵器,短兵器,形意,八卦對練)10:00-12:00			●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			楊式86太極拳 (薛) 10:00-11:00			42式太極拳 (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(初學) (薛) 10:00-11:00		楊式86拳(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+舒肝利膽太極掌 (邱) 11:00-12:30		私人班 (夏) 11:00-12:00		陳式太極扇+養生劍(夏)11:00-12:00		吳式傳統養生班 (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	養生太極扇 (朱) 11:00-12:30	陳式56+陳式劍 (薛)11:30-12:30 [伊館上課]	少武初班 (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		32式太極拳/32式太極劍(夏)12:00-13:00		42式太極拳/劍練習班(李)12:00-1:00					私人班 夏 (12:00-13:00)	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 (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		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	健身氣功+太極基礎班 (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			主幹關節拉筋班 (夏) 13:00-14:00	詠春(霍) 12:30-14:00		八卦子午鴛鴦鉞 (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 1:30-3:00	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(邱) 2:00-3:30				陳式劍初學 (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			八卦基本功+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		競賽套路拳劍班 (夏) 3:00-4:30			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)				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													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			國際競賽套路植術(一) (薛) 6:00-7:00 [伊館上課]	私人班(夏) 18:00-19:00	外借場地 (霍)17:00-19:00	外借 (天馬)18:30-21:30
19:00	武式太極拳初學班 (薛) 7:00-8:00	外借 (天馬) 18:30-21:30	冬季養生功+楊式初學+42拳+對練 (李) 7:00-8:00	陳式太極扇初學班 (夏) 7:00-8:00	太極對練套路 (薛) 7:00-8:00	陳式競賽套路+陳式二路炮捶 (李) 7:00-8:00	冬季養生功+24式太極拳(初學) (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56式+陳式新規定套路 7:00-8:00 (夏)	形意綜合拳 (薛) 7:00-8:00		外借 (天馬)18:30-21:30		外借 (天馬)18:30-21:30	佛塵+太極對練 (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			
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	楊式太極劍+42式太極劍 (夏) 8:00-9:00	陳式新架一路 (薛) 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	初級太極劍(初學)8:00-9:00(夏)	42式太極拳/劍56式太極劍/對劍 (李) 8:00-9:00		競賽套路42拳初學)8:00-9:00(夏)	太極劍對練 (薛) 8:00-9:00									
21:00																				