

賽馬會傷健營 2025 暑期興趣課程

水中伸展運動班

研究指水中運動所消耗的熱量
是同等強度的陸地運動消耗熱量的三倍
同時有助減低運動造成的關節損傷

增強心肺功能

增強肌力和肌耐力

提升身體平衡

舒緩各類痛症

編號	日期/星期	時間	資格	名額	費用
K01	21/6/25 - 12/7/25 (星期六)	上午班 10:30AM ~ 11:30 AM	50歲 以上	10~15人	\$480/位 (4堂)
K02	19/7/25 - 9/8/25 (星期六)	【或】 下午班 4:00 PM ~ 5:00 PM			
K03	16/8/25 - 6/9/25 (星期六)				

本營設有完善更衣室及沖身設備。

另設1對2小班教學，亦歡迎團體包堂！
詳情請致電營舍職員查詢。



網上報名

[HTTP://PHAB.HK/JCPC-WATER](http://phab.hk/jcpc-water)

 薄扶林水塘道75號
賽馬會傷健營游戶外泳池

 2551 4209

 JCPC@HKPHAB.ORG.HK

賽馬會傷健營 2025

暑期興趣課程

游泳訓練班

皇牌兒童游泳或親子游泳課程

本營設有完善更衣室及沖身設備。



兒童游泳小組 - 初班 (師生比例1:2人)

編號	日期/星期	時間	資格	名額	費用
B04	5/7/25 - 23/8/25 (星期六)	10:00 AM	3-11歲 小童	6人	\$2000/位 (8堂)
B05	6/7/25 - 24/8/25 (星期日)	11:00 AM			

初班以教授自由泳為主，注重師生互動，培養學員興趣。



兒童游泳小組 - 進階班 (師生比例1:2人)

編號	日期/星期	時間	資格	名額	費用
M01	5/7/25 - 23/8/25 (星期六)	9:00 AM ~ 10:00 AM	3-13歲小童 能於水中閉氣及 掌握一種泳式技術 游畢15米	6人	\$2000/位 (8堂)
M02		4:00 PM ~ 5:00 PM			

進階班以教授自由泳為主，亦會教授蛙泳及背泳，同時著重技術改良。



親子游泳小組 (師生比例1:3組)

編號	日期/星期	時間	資格	名額	費用
F01	5/7/25 - 23/8/25 (星期六)	3:00 PM ~ 4:00 PM	6歲以下 小童及 一名家長	6組	\$1,760/組 (8堂)
F02	6/7/25 - 24/8/25 (星期日)	9:00 AM ~ 10:00 AM			

親子游班著重家長與學員溝通，透過導師輔助，家長可親身體會子女學習進度。



成人游泳小組 (師生比例1:3人)

編號	日期/星期	時間	資格	名額	費用
A01	5/7/25 - 23/8/25 (星期六)	11:00 AM ~ 12:00 NN	14歲以上 人士	6人	\$1,760/位 (8堂)
A02		5:00 PM ~ 6:00 PM			

成人游班會按參加者個別需要而作個別指導。



網上報名
<http://phab.hk/jcpc-Water>



薄扶林水塘道75號 - 賽馬會傷健營游戶外泳池



2551 4209



JCPC@HKPHAB.ORG.HK