

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2022年11月份康乐体育活动一览表

中西区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/报表日期 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
长跑训练班									
40642712 (CW1127)	12/11-14/1	六	8:00-10:00	中山纪念公园体育馆(集合)	16+	130	40	3/10	
拯溺训练班									
40642725 (CW1140)	2/11-14/12	一,三,五	19:00-21:00	中山纪念公园游泳池	13+	108	20	13/10	
第一阶段 - 成人捷泳训练班									
40642710 (CW1125)	2/11-23/11	一,三,五	20:00-21:00	坚尼地城游泳池	18+	100	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642721 (CW1136)	3/11-6/12	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
第一阶段 - 成人胸泳训练班									
40642709 (CW1124)	2/11-23/11	一,三,五	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	18+	100	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642720 (CW1135)	3/11-6/12	二,四	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
第二阶段 - 成人捷泳训练班									
40642700 (CW1115)	1/11-1/12	二,四	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	18+	100	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
第二阶段 - 成人胸泳训练班									
40642699 (CW1114)	1/11-1/12	二,四	7:00-8:00	坚尼地城游泳池	18+	100	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
第三阶段 - 成人胸泳训练班									
40642723 (CW1138)	9/11-30/11	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
健美舞训练班									
40642601 (CW1038)	21/11-16/12	一,三,五	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	30	13/10	
40642602 (CW1039)	21/11-16/12	一,三,五	14:00-15:00	香港公园体育馆	14+	65	30	13/10	
40642603 (CW1040)	21/11-16/12	一,三,五	18:00-19:00	香港公园体育馆	14+	65	30	25/10	
40642604 (CW1041)	21/11-16/12	一,三,五	19:00-20:00	香港公园体育馆	14+	65	30	25/10	
40642605 (CW1042)	22/11-10/1 (22/12,27/12,3/1)除外	二,四	12:00-13:00	香港公园体育馆	14+	65	30	21/10	
40642606 (CW1043)	22/11-10/1 (22/12,27/12,3/1)除外	二,四	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	30	21/10	
40642612 (CW1049)	2/11-28/11	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	30	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642613 (CW1050)	2/11-28/11	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	30	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642614 (CW1051)	3/11-13/12	二,四	8:00-9:00	上环体育馆	14+	65	30	3/10	
40642615 (CW1052)	3/11-13/12	二,四	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	3/10	
40642616 (CW1053)	3/11-13/12	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	30	3/10	
40642618 (CW1055)	9/11-9/12 (21/11,5/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	18/10	
40642660 (CW1096)	3/11-13/12	二,四	18:00-19:00	士美非路体育馆	14+	65	30	5/10	
40642661 (CW1097)	3/11-13/12	二,四	19:00-20:00	士美非路体育馆	14+	65	30	5/10	
40642662 (CW1098)	7/11-2/12	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	30	7/10	
40642663 (CW1099)	7/11-2/12	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	30	7/10	
八段锦训练班									
40642621 (CW1057)	1/11-8/12	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	30	19/10	
40642622 (CW1058)	1/11-8/12	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	30	19/10	
40642670 (CW1106)	2/11-9/12	三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	8+	80	30	10/10	
器械健身训练班									
<p>@ 从未参加过器械健身训练班或已届满不合格期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享优先报名权。 不合格期指由上次获取录参加的器械健身训练班完成月份起计, 直至下年同一月份的最后一天。例如: 如申请者最后参加器械健身训练班的完班月份为2016年3月, 其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。 以先到先得方式报名的训练班: 报名首日只接受新申请者报名, 余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名 以抽籤方式报名的训练班: 新申请者将获优先录取, 余额则按抽籤结果由其他申请人填补。</p>									
40642628 (CW1064)	3/11-13/12	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@6/10	
40642629 (CW1065)	4/11-14/12	三,五	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@5/10	
40642630 (CW1066)	4/11-14/12	三,五	13:00-14:00	上环体育馆	15+	75	30	@5/10	
40642631 (CW1067)	14/11-9/12	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	30	@12/10	
40642632 (CW1068)	14/11-9/12	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	30	@12/10	
40642633 (CW1069)	21/11-16/12	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	30	@24/10	
40642634 (CW1070)	21/11-16/12	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	30	@24/10	
水中健身训练班									
40642705 (CW1120)	1/11-15/12	二,四	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	14+	80	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642706 (CW1121)	2/11-2/12	一,三,五	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	14+	80	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
40642719 (CW1134)	2/11-2/12	一,三,五	11:00-12:00	中山纪念公园游泳池	14+	80	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	
简易太极班									
40642713 (CW1128)	28/11-23/12	一,三,五	7:00-8:00	卜公园足球场	6+	54	30	25/10	
40642714 (CW1129)	28/11-23/12	一,三,五	8:00-9:00	卜公园足球场	6+	54	30	25/10	
40642715 (CW1130)	28/11-23/12	一,三,五	7:30-8:30	薄扶林道游乐场足球场	6+	54	30	18/10	
40642716 (CW1131)	3/11-13/12	二,四	18:00-19:00	香港公园体育馆	6+	54	15	5/10	

正确使用健身室设施简介

40642627 (CW1063)	11/11	五	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室报到)	15+	免费	25	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
身心伸展训练班									
40642623 (CW1059)	4/11-12/12	一,五	20:00-21:00	上环体育馆	15+	85	24	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642624 (CW1060)	4/11-12/12	一,五	21:00-22:00	上环体育馆	15+	85	24	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
羽毛球训练班									
40642620 (CW1056)	17/11-20/12	二,四	9:00-11:00	上环体育馆	7+	118	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642669 (CW1105)	23/11-23/12	三,五	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	118	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40642668 (CW1104)	5/11-10/12	六	10:00-12:00	士美非路体育馆	7+	73	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
室内短垫滚球同乐日									
40642673 (CW1108)	2/11-30/11	一,三,五	10:30-11:30	士美非路体育馆	8+	免费	28	2/11-30/11	即场报名
壁球训练班									
40642636 (CW1072)	17/11-13/12	二,四	19:00-21:00	上环体育馆	7+	160	8	21/10	📄 i
40642675 (CW1109)	21/11-14/12	一,三	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	160	8	21/10	📄 i
乒乓球同乐日									
40642679 (CW1113)	2/11-30/11	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	16	2/11-30/11	即场报名
乒乓球训练班									
40642676 (CW1110)	1/11-8/12 (8/11,22/11)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	6+	86	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642677 (CW1111)	17/11-20/12	二,四	16:00-18:00	士美非路体育馆	14+	86	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
美式桌球训练班(第一阶段)									
40642664 (CW1100)	17/11-8/12	四	18:30-20:30	士美非路体育馆	8+	120	6	7/10	📄 i
40642665 (CW1101)	17/11-8/12	四	20:30-22:30	士美非路体育馆	8+	120	6	7/10	📄 i
40642666 (CW1102)	19/11-10/12	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	8+	120	6	14/10	📄 i
40642667 (CW1103)	19/11-10/12	六	16:00-18:00	士美非路体育馆	8+	120	6	14/10	📄 i
门球同乐日									
40642635 (CW1071)	3/11-24/11	四	8:00-10:00	上环体育馆	8+	免费	20	3/11-24/11	即场报名
网上互动课 - 身心伸展									
40642639 (CW1076)	14/11-18/11	一,三,五	15:00-16:00	互联网, 活动前30分钟登入: zoom.us/join	15+	20	50	24/10	📄 i

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽签日期) {公开候补日期}	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

专为残疾人士而设的康体活动的报名方式(详情请参阅报名须知内的报名方式)

每名参加者可带同一名同行照料者出席, 报名费用全免。有关同行照料者的安排如下:

因应2019冠状病毒病的最新情况, 为方便控制参加人数, 同行照料者如欲陪同残疾人士参加任何专为残疾人士而设的康体活动, 均须报名, 直至另行通知。

长期病患者水中健体训练计划

40624766 (CW0160)	2/11-23/11	三	13:00-14:00	中山纪念公园游泳池 (训练池)	14+	3	21/9	📄 i
-------------------	------------	---	-------------	--------------------	-----	---	------	-----

长期病患者西方土风舞训练计划

40642742 (CW1157)	4/11-25/11	五	10:00-12:00	上环体育馆	8+	4	21/9	📄 i
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

听障人士室内门球训练计划

40642741 (CW1156)	2/11-23/11	三	15:00-17:00	上环体育馆	8+	2	21/9	📄 i
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

长者活动编号(班号) (供60岁或以上人士参加, 费用全免)	日期	星期	时间	地点	名额	报名/投表日期 (抽签日期) {公开候补日期}	报名方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

第一阶段 - 长者游泳训练班

40642702 (CW1117)	1/11-1/12	二,四	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642703 (CW1118)	1/11-1/12	二,四	11:00-12:00	坚尼地城游泳池	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642708 (CW1123)	2/11-23/11	一,三,五	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	16	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉

第二阶段 - 长者游泳训练班

40642701 (CW1116)	1/11-1/12	二,四	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642722 (CW1137)	3/11-6/12	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉

第三阶段 - 长者游泳训练班

40642724 (CW1139)	9/11-30/11	一,三,五	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
-------------------	------------	-------	------------	-----------	----	-----------------------------	---

长者徒手健体训练班

40642625 (CW1061)	3/11-20/12	二,四	7:00-8:00	上环体育馆	30	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642626 (CW1062)	9/11-9/12	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	30	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉

长者水中健体训练班

40642704 (CW1119)	1/11-15/12	二,四	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642707 (CW1122)	2/11-2/12	一,三,五	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
40642718 (CW1133)	2/11-2/12	一,三,五	10:00-11:00	中山纪念公园游泳池	20	21/9-27/9 (5/10) {26/10}	✉
活力长者计划- 室内短垫滚球汇叙							
40642672 (CW1107)	2/11-30/11	一,三,五	9:30-10:30	士美非路体育馆	28	2/11-30/11	即场报名
活力长者计划- 乒乓球汇叙							
40642678 (CW1112)	2/11-30/11	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	16	2/11-30/11	即场报名