

北角

一月、二月課程

19/1
修訂

地址:
北角渣華道128號
渣華商業中心18樓

查詢電話:
2882 2644

網址:
www.lifai.com

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
9:00 - 10:00				招生中 楊式40太極拳 (夏) 9:00 - 10:00	私人班 (薛) 9:00-10:00			
10:00 - 11:00	太極基礎 (李) 10:00-10:30		2月份新開 楊式86、40拳及56劍 (李) 10:00 - 11:00	冬季養生 (李) 10:00-10:30	楊式太極拳基本功(初) (薛) 10:00 - 11:00		冬季養生 + 太極基礎 (林) 10:00-11:00	
11:00 - 12:00	24式太極拳 (李) 10:30 - 11:30		八卦龍行劍 (李) 11:00-12:00	太極基礎 (李) 10:30-11:00		陳式基本功(初) (薛) 10:30-11:30 [伊館上課]	少武中班 (夏) 10:30-12:00 [伊館上課]	1月份新開 形意拳初學(高) (薛) 10:30-11:30 [伊館上課]
12:00 - 13:00	綜合42式太極拳 (李) 11:30-12:30				競賽套路提高班(高) (薛) 11:00-12:30	春季養生 + 太極基礎 (李) 11:00-11:45		精英班 (于) 10:30-12:30 [伊館上課]
13:00 - 14:00		舒肝利膽太極掌 (李) 1:00-2:00	陳式太極基本功(中) (于) 12:30-1:30	私人班 (夏) 12:30-13:30		24式太極拳 (李) 11:45-12:30		八卦掌(高) (薛) 11:30-12:30 [伊館上課]
14:00 - 15:00	健體推手+ 綜合42式太極劍 (李) 1:30-3:00	陳式56太極拳 (李) 2:00-3:00	養生太極扇 + 舒肝利膽太極掌 (李) 13:30-15:00	陳式太極拳 (一路+二路) (李) 1:30-3:00		少武初班 (李) 12:30-2:00		
15:00 - 16:00	綜合42式太極拳(高) (薛) 3:00-4:00	太極鞭桿(中) (薛) 3:00-4:00			陳式太極扇(中) (薛) 3:00-4:00 [渣華道體育館]	少武初班 (許) 2:00-3:00	1月份新開 24式太極拳初學(初) (薛) 2:00-3:00	
16:00 - 17:00	綜合42式太極劍(高) (薛) 4:00-5:00	楊式36太極刀(中) (薛) 4:00-5:00			武當太極劍(高) (薛) 4:00-5:00 [渣華道體育館]	唐詩武術 (許) 3:00-4:00	1月份新開 綜合32式太極劍初學(中) (薛) 3:00-4:00	
17:00 - 17:30								私人班 (夏) 5:00-6:00
17:30 - 18:30				春季養生 (夏) 6:00-6:30	少武高班 (于) 5:30-7:00	2月份新開 通經活絡導引術 (李) 5:30-6:15	舒肝利膽太極掌 (李) 6:15-7:00	1月份新開 綜合42式太極拳初學 (高) (薛) 6:00 - 7:00 [伊館上課]
18:30 - 19:30	國際規定8 式太極拳 (中) (于) 6:30- 7:30 招生中	陳式二路 炮捶初學 (初) (郭) 6:30- 7:30	楊式86太極拳 (高) (薛) 6:30-7:30 [灣仔區上課]	24式太極拳 (夏) 6:30-7:30	孫式太極拳 (中) (薛) 7:00 - 8:00 [上環上課]	少武高班 (夏) 7:00-8:30 [伊館上課]	私人班 (薛) 6:00-7:30	1月份新開 陳式56太極拳初學(高) (薛) 7:00 - 8:00 [伊館上課]
19:30 - 20:30	陳式太極 基本功 (初) (于) 7:30- 8:30	綜合42式太極劍 (高) (薛) 7:30-8:30 [灣仔區上課]	楊式40太極拳 (中) (薛) 7:30-8:30 [灣仔區上課]	成人武術+ 苗刀 (郭) 7:00- 8:00 [西環上課]	陳式56太極拳 (李) 8:30-9:30	陳式49劍(高) (薛) 8:00-9:00 [上環上課]		
20:30 - 21:30		陳式56太極拳(高) (薛) 8:30-9:30 [灣仔區上課]	綜合42式太極 拳(高) (薛) 8:30-9:30 [灣仔區上課]	成人武術+ 南棍 (郭) 8:00- 9:00 [西環上課]	八卦龍行劍 (李) 9:30-10:00	楊式太極拳 (李) 8:30-9:15		
21:30 - 22:00						健體推手 (李) 9:15-10:00		