



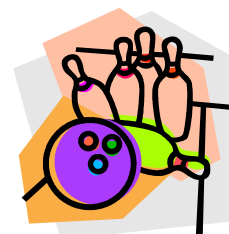
成人高級保齡球訓練班

保齡是一項有益和有趣的運動，它不僅可令日常缺乏運動的人士，身心得到適當的調節，更能培養球員的精神集中力和耐力，訓練出清晰的頭腦。此外，保齡是全天候式的運動，更適合令合所有人士的運動。

課程編號	FM 1 訓練班	FM 2 訓練班	M 訓練班
上課時間	18:30-19:30 1 小時	10:00-12:00 2 小時	10:00-12:00 2 小時
日期	Feb 25 Mar 4, 11, 18, 25, 2014 (逢星期二)	Feb 22 Mar 1, 8, 2014 (逢星期六)	Mar 15, 22, 29 2014 (逢星期六)
費用	\$330	\$380	\$380
人數	12 人	12 人	12 人
備註	費用已包括球費及鞋租 (適合 17 歲以上任何人仕)		

課程內容：

1. 進階保齡理論
2. 進階保齡步法
3. 打保齡球節奏
4. 深討保齡姿勢
5. 深討直球勾球



報名方法：請填妥以下表格連同報名費交往本球場服務台

報名表

姓名：_____	年齡：_____	性別：_____
地址：_____		

聯絡電話：_____	參加課程：FM1 <input type="checkbox"/> FM2 <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	
申請人簽署：_____ 日期：_____		
(For Official use only)		
職員簽署：_____ 所繳款項：_____		