

### 興趣班報名表 (2019年4-6月)

本人 \_\_\_\_\_ (非會員 / 會員\* 編號 \_\_\_\_\_) 部門: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ (辦公室) \_\_\_\_\_ (手提) 電郵: \_\_\_\_\_

欲報名以下工作坊 / 興趣班: (\*請刪去不適用者, 並於以下方格內加上 ✓)

活動名稱		金額 (HK\$)
<b>A.</b> 洪拳初班 導師: 陸家雄 Addison Luk 地點: 王福元樓 103 室   名額: 20 人		
<input type="checkbox"/> 1/4, 8/4, 15/4, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6 (一) 7:00 pm-8:30pm	內容: 透過 HIIT 即高強度間歇式訓練( high intensity interval training ), 增強對洪拳套路之訓練及練習應用  練習洪拳的好處 <ul style="list-style-type: none"><li>• 洪拳適合任何年齡學習, 勤練可改善心肺功能</li><li>• 洪拳著重馬步, 尤以四平大馬及子午馬為主, 成年人多練馬步能令下盤穩, 減少意外傷害</li><li>• 消耗熱量, 有助控制體重</li><li>• 提高肌力及柔軟度</li><li>• 對攻防有一定基本認識</li></ul>	會員及家屬:  _____ 人 x \$800  非會員: _____ 人 x \$880
合共 (現金 / 支票 *):		HK\$
報名方法: 1. 親到本會繳交報名表及費用 (會室開放時間: 一至五, 12:15pm-1:45pm) 2. 填妥報名表, 連同劃線支票內部郵遞至「香港中文大學員工總會」(支票抬頭:「香港中文大學員工總會」)		

~~~~ 本會專用 ~~~~

茲收到 \_\_\_\_\_ (非會員 / 會員\* 編號 \_\_\_\_\_) 2019年4-6月之興趣班報名表及費用  
(現金 / 支票 \_\_\_\_\_ \*) 合共 HK\$ \_\_\_\_\_

已報名之興趣班:  A 洪拳初班

香港中文大學員工總會

經手人: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_