

華英中學家長教師會(2014-2015)
《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》訓練班

敬啟者：

十二路潭腿以腿功見長，拳勢古樸，功架完整，每一組動作的設計皆拳腳同功，剛勁有力，節奏明快，動作精悍，配合協調；招數多變，攻防迅疾。步型多弓步、馬步；手法多拳法、掌法；腿法多彈踢、蹬端。彈腿技擊上下盤同步出擊。下盤發招，講究腿三寸不過膝，招式小，速度快。如能長期練習彈腿，可強身健體，課程可視為親子活動，適合男女老少。

本課程還會教授《太極氣功十八式》，《十八式》是太極拳招式與氣功的調身、調心、調息相配合，讓學員獲得多元化的健康運動。《十八式》步幅移動不大，練習時間也沒有嚴格限制，貴在持之以恆。練習時姿勢要正確，配合自然呼吸；動作要緩慢均勻，著重意氣相隨，調和氣血。多練習能治病及強身延年，老少皆宜。

本訓練班由任國強先生教授，任先生已連續多年為華英家教會執教訓練班，獲得學員熱烈愛戴。任先生是華英第二屆畢業生，現職勞工處，負責執行職安健有關工作，又曾是華英家教會委員。這次舉辦訓練班為義務教授性質，所有學費收入將撥歸家教會作為學生獎學金用途。

☀ 日期：2014 年 10 月 4 日至 12 月 6 日。

(逢星期六上課，共有九堂：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、15/11、22/11、29/11、6/12)

☀ 時間：上午 9 時 35 分至 10 時 45 分

☀ 地點：華英中學 (副堂)

☀ 內容：《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》

☀ 報名：歡迎學生、各位家長及家屬參加

☀ 名額：40 人

☀ 費用：家教會會員\$300；非會員\$400；本校學生\$50。

(現金或支票皆可，支票抬頭請寫「華英中學家長教師會」，背後寫上 貴子弟的姓名、班別)

* 煩請填寫下列回條，連同參加費用，於 9 月 19 日前由 貴子弟交班主任收，謝謝。

此致
貴家長

家長教師會主席 蔡永祥 謹啟

二零一四年九月十日

----- 回 條 -----

華英中學家長教師會(2014-2015)
《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》訓練班

本人知悉 貴校於 10 月 4 日至 12 月 6 日(逢星期六上午) 舉辦《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》訓練班，本人欲報名參加：本人

- 是學生 姓名：_____；費用_____元正。
- 是會員 參加人數 _____位；費用_____元正。姓名：_____
- 並非會員 參加人數 _____位；費用_____元正。姓名：_____
- 未克參加是次活動。

(請 ✓ 合適方格)

家長簽署：_____

日 期：_____

學生姓名：_____ 級別：_____()

聯絡電話：_____ (只須參加者填寫)