

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2021年9月份康樂體育活動一覽表

沙田區

活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) (公開候補日期)	報名方式
<b>兒童捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40595014 (ST0415)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595015 (ST0416)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595016 (ST0417)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>兒童捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40595026 (ST0421)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(訓練池)	5-8	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>兒童胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40595023 (ST0418)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	17:30-18:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595024 (ST0419)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595025 (ST0420)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	5-8	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>兒童胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40595027 (ST0422)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池(訓練池)	5-8	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>少年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40595028 (ST0423)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	17:30-18:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	9-12	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>少年捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40595030 (ST0425)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池(訓練池)	9-12	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>少年胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40595029 (ST0424)	7/9-28/9	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	9-12	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40595003 (ST0404)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595004 (ST0405)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595005 (ST0406)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	20:30-21:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595006 (ST0407)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	8:00-9:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>成人捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40595009 (ST0410)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池(訓練池)	18+	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40595007 (ST0408)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595008 (ST0409)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>成人胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40595010 (ST0411)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(訓練池)	18+	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595011 (ST0412)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池(訓練池)	18+	100	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>捷泳訓練班(第三階段)</b>									
40595031 (ST0426)	7/9-28/9	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	0-17	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595032 (ST0427)	7/9-28/9	二,四,六	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>蝶泳訓練班(第三階段)</b>									
40595033 (ST0428)	7/9-28/9	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	9-17	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
40595034 (ST0429)	7/9-28/9	二,四,六	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	18+	100	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40607197 (ST1062)	16/9-2/11 (21/9,14/10)除外	二,四	16:00-17:00	圓洲角體育館	14+	65	15	2/8	☒ i
40607198 (ST1063)	16/9-2/11 (21/9,14/10)除外	二,四	17:00-18:00	圓洲角體育館	14+	65	15	2/8	☒ i
<b>八段錦同樂日</b>									
40607199 (ST1064)	4/9	六	14:00-16:00	恆安體育館	8+	免費	15	3/8	☒ i
<b>中國舞訓練班</b>									
40607200 (ST1065)	1/9-10/11 (22/9)除外	三	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	14+	45	10	19/7-23/7 (2/8){24/8}	☒
40607201 (ST1066)	19/9-21/11	日	9:00-11:00	圓洲角體育館	14+	45	15	19/7-23/7 (2/8){24/8}	☒
<b>器械健體訓練班</b>									
<p>◎ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者,均視作「新申請者」,可享優先報名權。          不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計,直至下年同一月份的最後一天。例如:如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月,其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。          以先到先得方式報名的訓練班:報名首日只接受新申請者報名,餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。          以抽籤方式報名的訓練班:新申請者將獲優先取錄,餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40607202 (ST1067)	14/9-26/10 (14/10)除外	二,四	14:00-15:00	車公廟體育館	15+	75	15	@11/8	☒ i
40607203 (ST1068)	14/9-26/10 (14/10)除外	二,四	15:00-16:00	車公廟體育館	15+	75	15	@11/8	☒ i
40607204 (ST1069)	6/9-6/10 (22/9,1/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	15	@12/8	☒ i
40607205 (ST1070)	6/9-6/10 (22/9,1/10)除外	一,三,五	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	15	@12/8	☒ i
40607206 (ST1071)	7/9-5/10 (21/9)除外	二,四,六	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	15	@10/8	☒ i
40607207 (ST1072)	7/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	13:00-14:00	馬鞍山體育館	15+	75	15	@11/8	☒ i
40607208 (ST1073)	7/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	19:00-20:00	馬鞍山體育館	15+	75	15	@13/8	☒ i
40607209 (ST1074)	7/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	20:00-21:00	馬鞍山體育館	15+	75	15	@13/8	☒ i

40607210 (ST1075)	24/9-5/11 (1/10)除外	三,五	16:00-17:00	圓洲角體育館	15+	75	15	@12/8		
-------------------	--------------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	-------	--	--

### 水中健體訓練班

40595050 (ST0445)	7/9-9/10 (21/9)除外	二,四,六	10:00-11:00	沙田賽馬會游泳池	14+	80	13	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	-------------------	-------	-------------	----------	-----	----	----	-----------------------	--

### 簡易太極班

40609797 (ST1348)	14/9-12/10 (21/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山體育館	6+	54	15	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	---------------------	-------	-----------	--------	----	----	----	-----------------------	--

### 兒童武術訓練班

40607212 (ST1077)	18/9-13/11	六	13:00-15:00	圓洲角體育館	6-14	86	10	5/8		
-------------------	------------	---	-------------	--------	------	----	----	-----	--	--

40607213 (ST1078)	19/9-14/11	六	10:00-12:00	顯徑體育館	6-14	86	10	5/8		
-------------------	------------	---	-------------	-------	------	----	----	-----	--	--

### 瑜珈訓練班

40607214 (ST1079)	8/9-17/11 (22/9)除外	三	15:00-17:00	美林體育館	15+	85	15	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	--------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	--

### 正確使用健身室設施簡介會

40607216 (ST1081)	5/9	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	-----	---	------------	-------	-----	----	----	-----------------------	--

40607217 (ST1082)	11/9	六	14:00-17:00	馬鞍山體育館	15+	免費	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	--

40607218 (ST1083)	19/9	日	9:00-12:00	美林體育館	15+	免費	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------	---	------------	-------	-----	----	----	-----------------------	--

40607219 (ST1084)	18/9	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	--

### 羽毛球訓練班

40607249 (ST1114)	27/9-27/10	一,三	20:00-22:00	車公廟體育館	7+	118	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------------	-----	-------------	--------	----	-----	----	-----------------------	--

40607250 (ST1115)	1/9-8/10 (22/9,1/10)除外	三,五	9:00-11:00	恆安體育館 (非備空調)	7+	118	9	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	---------------------------	-----	------------	--------------	----	-----	---	-----------------------	--

40607251 (ST1116)	3/9-13/10 (22/9,1/10)除外	三,五	13:00-15:00	馬鞍山體育館	7+	118	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------------------------	-----	-------------	--------	----	-----	----	-----------------------	--

40607252 (ST1117)	4/9-6/11	六	8:00-10:00	馬鞍山體育館	7+	118	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------	---	------------	--------	----	-----	----	-----------------------	--

### 場地單車訓練班 (第一階段)

40602708 (ST0867)	19/9	日	14:00-18:00	香港單車館	11+	140	9	4/8		
-------------------	------	---	-------------	-------	-----	-----	---	-----	--	--

### 草地滾球練習計劃

40607253 (ST1118)	3/9-1/11	一三五	9:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	30	9/8		
-------------------	----------	-----	------------	---------	----	----	----	-----	--	--

### 草地滾球訓練班

40607254 (ST1119)	1/9-29/9	三五	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	6	10/8		
-------------------	----------	----	-------------	---------	----	----	---	------	--	--

40607255 (ST1120)	1/9-29/9	三五	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------	----	-------------	---------	----	----	---	-----------------------	--

40607256 (ST1121)	7/9-5/10 (21/9)除外	二,四	19:00-21:00	圓洲角體育館	8+	54	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	-------------------	-----	-------------	--------	----	----	---	-----------------------	--

### 兒童小型網球訓練班

40607257 (ST1122)	19/9-21/11	日	14:00-16:00	美林體育館	6-12	70	12	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	------	----	----	-----------------------	--

### 壁球訓練班

40607258 (ST1123)	7/9-5/10 (21/9)除外	二,四	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	-------------------	-----	-------------	-------	----	-----	---	-----------------------	--

40607259 (ST1124)	2/9-27/9	一,四	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------	-----	-------------	------------	----	-----	---	-----------------------	--

### 乒乓球訓練班

40607260 (ST1125)	3/9-12/11 (1/10)除外	五	17:00-19:00	恆安體育館 (非備空調)	6+	86	9	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	--------------------	---	-------------	--------------	----	----	---	-----------------------	--

### 網球訓練班

40605030 (ST0987)	4/9-6/11	六	16:00-18:00	曾大屋遊樂場	8+	170	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------	---	-------------	--------	----	-----	---	-----------------------	--

40605032 (ST0988)	6/9-7/10	一,四	19:00-21:00	曾大屋遊樂場	8+	170	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	----------	-----	-------------	--------	----	-----	---	-----------------------	--

40607261 (ST1126)	11/9-13/11	六	16:00-18:00	顯田遊樂場	8+	170	6	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	-----	---	-----------------------	--

### 美式桌球訓練班第一階段

40607266 (ST1131)	18/9-9/10	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	3	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	-----------	---	-------------	------------	------	-----	---	-----------------------	--

40607267 (ST1132)	18/9-9/10	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	3	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	-----------	---	-------------	------------	-----	-----	---	-----------------------	--

### 美式桌球訓練班第二階段

40607268 (ST1133)	19/9-10/10	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	3	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------------	---	-------------	------------	------	-----	---	-----------------------	--

40607269 (ST1134)	19/9-10/10	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	3	19/7-23/7 (2/8){24/8}	
-------------------	------------	---	-------------	------------	-----	-----	---	-----------------------	--

### 幼兒水上安全班

40595012 (ST0413)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池 (習泳池)	0-4	100	4	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	-------------------	-------	------------	----------------	-----	-----	---	-----------------------	--

40595013 (ST0414)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池 (習泳池)	0-4	100	4	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	-------------------	-------	-------------	--------------	-----	-----	---	-----------------------	--

長者活動編號 (班號) (供60歲或以上人士參加,費用全免)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開候補日期}	報名 方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

### 長者游泳訓練班 (第一階段)

40595035 (ST0430)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山游泳池 (習泳池)	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-----------	--------------	---	-----------------------	--

40595036 (ST0431)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池 (習泳池)	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-----------	----------------	---	-----------------------	--

40595037 (ST0432)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池 (習泳池)	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-----------	----------------	---	-----------------------	--

40595038 (ST0433)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池 (習泳池)	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-------------	--------------	---	-----------------------	--

40595039 (ST0434)	7/9-28/9	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山游泳池 (習泳池)	8	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------	-------	-----------	--------------	---	-----------------------	--

### 長者游泳訓練班 (第二階段)

40595040 (ST0435)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池 (訓練池)	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-------------	----------------	----	-----------------------	--

40595041 (ST0436)	7/9-30/9 (21/9)除外	二,四,六	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池 (訓練池)	10	19/7-23/7 (3/8){26/8}	
-------------------	----------------------	-------	-----------	----------------	----	-----------------------	--

### 長者徒手健體訓練班

40607278 (ST1143)	13/9-13/12	一	9:00-10:00	車公廟體育館	15	20/7-26/7 (3/8){25/8}	
-------------------	------------	---	------------	--------	----	-----------------------	--

40607279 (ST1144)	13/9-13/12	一	10:00-11:00	車公廟體育館	15	20/7-26/7 (3/8){25/8}	
-------------------	------------	---	-------------	--------	----	-----------------------	--

**長者器械健體訓練班**

@ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。

不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如:如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。

以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名

以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。

40607280 (ST1145)	7/9-5/10 (21/9)除外	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	15	@20/7-26/7 (3/8) {25/8}	✉
40607281 (ST1146)	24/9-5/11 (1/10)除外	三,五	15:00-16:00	圓洲角體育館	15	@20/7-26/7 (3/8) {25/8}	✉

**長者水中健體訓練班**

40595055 (ST0450)	7/9-9/10 (21/9)除外	二,四,六	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池	13	19/7-23/7 (3/8){26/8}	✉
-------------------	----------------------	-------	------------	----------	----	-----------------------	---

**活力長者計劃 - 社交舞同樂日**

40607282 (ST1147)	3/9-24/9	五	10:00-11:30	恆安體育館	16	3/9-24/9	即場報名
40607283 (ST1148)	3/9-24/9	五	11:30-13:00	恆安體育館	16	3/9-24/9	即場報名

**活力長者計劃 - 羽毛球同樂**

40607284 (ST1149)	1/9-29/9 (22/9)除外	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	12	1/9-29/9	即場報名
-------------------	----------------------	-----	------------	--------	----	----------	------

**活力長者計劃 - 乒乓球同樂**

40607285 (ST1150)	1/9-29/9 (22/9)除外	一、三	9:00-11:00	車公廟體育館	12	1/9-29/9	即場報名
40607286 (ST1151)	2/9-30/9	二,四	8:00-10:00	顯徑體育館	9	2/9-30/9	即場報名
40607287 (ST1152)	2/9-30/9	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	12	2/9-30/9	即場報名
40607288 (ST1153)	7/9-28/9	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	12	7/9-28/9	即場報名
40607289 (ST1154)	3/9-28/9	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	6	3/9-28/9	即場報名
40607290 (ST1155)	3/9-28/9	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	6	3/9-28/9	即場報名
40607291 (ST1156)	1/9-29/9	一三	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	6	1/9-29/9	即場報名
40607292 (ST1157)	2/9-30/9	一四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	6	2/9-30/9	即場報名
40607293 (ST1158)	1/9-29/9 (22/9)除外	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	6	1/9-29/9	即場報名

**長者門球同樂日**

40607296 (ST1161)	6/9	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	7	6/9	即場報名
-------------------	-----	---	-------------	-------------	---	-----	------

**長者門球訓練班**

40607298 (ST1163)	28/9-26/10 (14/10)除外	二,四	9:00-11:00	馬鞍山體育館	15	20/7-26/7 (3/8){25/8}	✉
-------------------	-------------------------	-----	------------	--------	----	-----------------------	---