

2026

暑期田徑課程



內容設有短跑、中長跑、接力、跳遠、
跨欄、標槍、投擲等多全方位田徑訓練



小班教學 專業教練技術指導



因材施教 制定有效訓練方針



全面鍛鍊體能 提升學生的心肺功能、身體協
調、反應、速度、柔韌性、平衡力和爆發力等



趣味與效果並重

課程資料



7月7日-8月31日



對象：3歲或以上



1:4-10



WhatsApp 9707 0375



www.maxaa.org

課程編號	地點	時間
CWB1A	銅鑼灣運動場	星期一 16:00-17:30
CWB1B	銅鑼灣運動場	星期一 17:30-19:00
CWB3	銅鑼灣運動場	星期三 10:00-11:30
CWB4	銅鑼灣運動場	星期四 17:00-18:30
CWB6	銅鑼灣運動場	星期六 17:30-19:00
CWB7	銅鑼灣運動場	星期日 14:00-15:30
PS2	巴富街運動場	星期二 10:00-11:30
PS4	巴富街運動場	星期四 17:00-18:30
PS5	巴富街運動場	星期五 14:30-16:00
HH3	斧山道運動場	星期三 17:30-19:00
HH5	斧山道運動場	星期五 17:30-19:00
HH6	斧山道運動場	星期六 16:00-17:30
KLB6	九龍灣運動場	星期六 18:00-19:30
KLT1	九龍仔運動場	星期一 15:30-17:00
KLT6	九龍仔運動場	星期六 15:00-16:30
SSP2	深水埗運動場	星期二 17:00-18:30
SSP7	深水埗運動場	星期日 17:00-18:30

課程編號	地點	時間
TY5	青衣運動場	星期五 17:00-18:30
TY7	青衣運動場	星期日 11:00-12:30
KC3	葵涌運動場	星期三 15:00-16:30
TKO1	將軍澳運動場	星期一 14:30-16:00
TKO2	將軍澳運動場	星期二 15:00-16:30
TKO4	將軍澳運動場	星期四 17:00-18:30
TKO6	將軍澳運動場	星期六 10:00-11:30
ST2	沙田運動場	星期二 15:00-16:30
ST3	沙田運動場	星期三 17:30-19:00
ST5A	沙田運動場	星期五 17:30-19:00
ST5B	沙田運動場	星期五 19:00-20:30
ST7	沙田運動場	星期日 09:00-10:30
ST7S	沙田運動場	星期日 17:00-18:30
MOS3	馬鞍山運動場	星期三 15:00-16:30
MOS5	馬鞍山運動場	星期五 18:00-19:30

課程編號	地點	時間
TP2	大埔運動場	星期二 17:30-19:00
TP5A	大埔運動場	星期五 17:00-18:30
TP5B	大埔運動場	星期五 18:00-19:30
TP6	大埔運動場	星期六 09:30-11:00
ND1	北區運動場	星期一 17:30-19:00
ND6	北區運動場	星期六 14:30-16:00
TSW5	天水圍運動場	星期五 15:00-16:30
TSW6	天水圍運動場	星期六 17:00-18:30
TSW7	天水圍運動場	星期日 17:00-18:30
TM-SL2	屯門兆麟運動場	星期二 17:00-18:30
TM-SL3	屯門兆麟運動場	星期三 15:30-17:00
TM-SL4	屯門兆麟運動場	星期四 17:30-19:00
TM1	屯門鄧肇堅運動場	星期一 15:00-16:30
TM5	屯門鄧肇堅運動場	星期五 17:30-19:00



收費
幼兒 (3歲-5歲) - \$190/堂
兒童 (6歲或以上) - \$170/堂

\$280 報名及制服費用



參加者可獲頒發電子證書乙張



SCAN ME

DISCOUNT

新生首次報名優惠

二人同行 每人減\$100
三人同行 每人減\$150
一星期報兩堂 學費9折

*以上適用於報名全期8堂學員



WhatsApp 9707 0375



www.maxaa.org

2026 暑期

室內田徑體適能課程



課程融入專業肌力與體能訓練器材

科學化分析運動表現

全面提升速度、力量、敏捷、協調

系統化訓練

室內場地安全舒適

運動不受天氣影響

資深教練帶領專業指導

成效顯著

PN 親子
2-3 歲

幼兒
3-5 歲

兒童
5-11 歲

中學
11歲以上



荔枝角地鐵站B1出口步行3分鐘



7月7日-8月31日



www.maxaa.org



9707 0375



[maxathleticacademy](https://www.instagram.com/maxathleticacademy)

課程編號	地點	時間
N7A	2-3歲室內田徑及體適能課程	星期日 1100-1200
N7B	2-3歲室內田徑及體適能課程	星期日 1630-1730
K1A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期一 1000-1100
K2A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期二 1430-1530
K3A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期三 1100-1200
K4A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期四 1400-1500
K5A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期五 1000-1100
K5B	幼兒室內田徑及體適能課程	星期五 1500-1600
K6A	幼兒室內田徑及體適能課程	星期六 1530-1630
P1SA	兒童室內田徑及體適能課程	星期一 1000-1100
P1SB	兒童室內田徑及體適能課程	星期一 1100-1200
P1SC	兒童室內田徑及體適能課程	星期一 1530-1630
P1A	兒童室內田徑及體適能課程	星期一 1630-1730
P2SA	兒童室內田徑及體適能課程	星期二 1000-1100
P2SB	兒童室內田徑及體適能課程	星期二 1200-1300
P2SC	兒童室內田徑及體適能課程	星期二 1430-1530



課程編號	地點	時間
P3SA	兒童室內田徑及體適能課程	星期三 1000-1100
P3SB	兒童室內田徑及體適能課程	星期三 1100-1200
P3A	兒童室內田徑及體適能課程	星期三 1700-1800
P4SA	兒童室內田徑及體適能課程	星期四 1000-1100
P4SB	兒童室內田徑及體適能課程	星期四 1400-1500
P5SA	兒童室內田徑及體適能課程	星期五 1000-1100
P5SB	兒童室內田徑及體適能課程	星期五 1500-1600
P5A	兒童室內田徑及體適能課程	星期五 1700-1800
P5B	兒童室內田徑及體適能課程	星期五 1800-1900
P6A	兒童室內田徑及體適能課程	星期六 1100-1200
P6B	兒童室內田徑及體適能課程	星期六 1200-1300
P6C	兒童室內田徑及體適能課程	星期六 1530-1630
P6D	兒童室內田徑及體適能課程	星期六 1630-1730
P7A	兒童室內田徑及體適能課程	星期日 1000-1100
P7B	兒童室內田徑及體適能課程	星期日 1200-1300



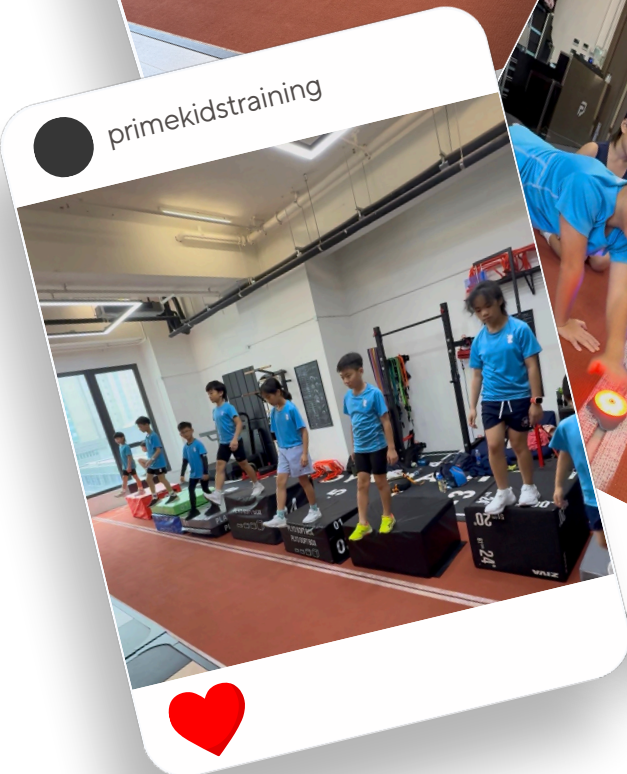
課程編號	地點	時間
SC1A	青少年S&C課程	星期一 1730-1900
SC2A	青少年S&C課程	星期二 1700-1830
SC3A	青少年S&C課程	星期三 1800-1930
SC6A	青少年S&C課程	星期六 1400-1530
SC7A	青少年S&C課程	星期日 1500-1630



PN 親子 - \$350/堂
 幼兒 - \$300/堂
 兒童及青少年 - \$280/堂



\$280 報名及制服費用



新生首次報名優惠
 二人同行 每人減\$100
 三人同行 每人減\$150
 一星期報兩堂 學費9折

*以上適用於報名全期8堂學員



www.maxaa.org



9707 0375



[maxathleticacademy](https://www.instagram.com/maxathleticacademy)