

# Hello SUMMER

## 蘆運夏令營

報名泳池課程  
送泳帽乙頂(限領一次)

**6/14前泳池早鳥優惠**  
報名1期 9折  
報名2期 88折  
報名3期以上 85折

**6/15後泳池報名優惠**  
報名1期 95折  
報名2期 9折  
報名3期以上 88折

\*凡報名過泳池課程學員，不限時間、梯次報名暑期課程皆享9折。  
\*同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算，需出示證明。

暑期兒童  
平日**密集班**  
7~15歲



上課時段

第一期:7/15~7/24

※第一期為八日課程  
※A班課程早鳥價2000元

8hr  
\$2,400

班別/時間

一至五

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| A班07:00 ~ 08:00 | H班15:00 ~ 16:00 |
| B班08:00 ~ 09:00 | I班16:00 ~ 17:00 |
| C班09:00 ~ 10:00 | J班17:00 ~ 18:00 |
| D班10:00 ~ 11:00 | K班18:00 ~ 19:00 |
| E班11:00 ~ 12:00 | L班19:00 ~ 20:00 |
| F班13:00 ~ 14:00 | M班20:00 ~ 21:00 |
| G班14:00 ~ 15:00 | (師生比1:10)       |

上課時段

第二期:7/27~7/31 第五期:8/17~8/21  
第三期:8/03~8/07 第六期:8/24~8/28  
第四期:8/10~8/14 ※A班課程早鳥價1250元  
※第二期至第六期為五日課程

5hr  
\$1,500

班別/時間

一至五

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| A班07:00 ~ 08:00 | H班15:00 ~ 16:00 |
| B班08:00 ~ 09:00 | I班16:00 ~ 17:00 |
| C班09:00 ~ 10:00 | J班17:00 ~ 18:00 |
| D班10:00 ~ 11:00 | K班18:00 ~ 19:00 |
| E班11:00 ~ 12:00 | L班19:00 ~ 20:00 |
| F班13:00 ~ 14:00 | M班20:00 ~ 21:00 |
| G班14:00 ~ 15:00 | (師生比1:10)       |



暑期  
兒童**假日班**  
7~15歲

上課時段

第一期:7/4~7/26

第二期:8/1~8/23

※一期為八日課程

六  
/  
日

班別/時間

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 甲班 08:00 ~ 09:00 | 戊班 15:00 ~ 16:00 |
| 乙班 09:00 ~ 10:00 | 己班 16:00 ~ 17:00 |
| 丙班 10:00 ~ 11:00 | 庚班 18:00 ~ 19:00 |
| 丁班 14:00 ~ 15:00 | (師生比1:10)        |

8hr  
\$2,400

※暑期兒童密集班、假日班會依人數、程度分級分班  
※需自備泳具(泳帽、泳衣、泳鏡)



# 專業教練群



阿布 教練



帥哥 教練



青蛙 教練



太陽 教練



熊美 教練



漫波魚 教練



歐巴 教練



倫倫 教練



辣媽 教練



FeeFee 教練



鮭魚 教練

## (隨時開班) 專業教練個別班

- 1對1 - 10hr \$10,000/人
- 1對2 - 10hr \$6,000/人
- 1對3 - 10hr \$4,650/人
- 1對4 - 10hr \$4,000/人

\*與現場教練排定上課時間即可  
\*需於開課後三個月內完成課程

| 課程名稱                  | 人數   | 上課時段          |     | 班別/時間          | 時間 | 費用      | 註記                                   |
|-----------------------|------|---------------|-----|----------------|----|---------|--------------------------------------|
|                       |      | 日期            | 星期  |                |    |         |                                      |
| 暑期幼兒<br>平日密集班<br>3~6歲 | 3-6人 | 第一期:7/15~7/24 | 一至五 | A班 09:00~10:00 | 8h | \$3,600 | ※第一期為八日課程                            |
|                       |      | 第二期:7/27~7/31 |     | B班 10:00~11:00 |    |         |                                      |
|                       |      | 第三期:8/03~8/07 |     | C班 15:00~16:00 | 5h | \$2,250 | ※第二至六期為五日課程<br>※依人數、程度分級分班<br>※需自備泳具 |
|                       |      | 第四期:8/10~8/14 |     | D班 16:00~17:00 |    |         |                                      |
|                       |      | 第五期:8/17~8/21 |     | E班 18:00~19:00 |    |         |                                      |
|                       |      | 第六期:8/24~8/28 |     |                |    |         |                                      |
| 暑期<br>幼兒假日班<br>3~6歲   | 3-6人 | 第一期:7/4~7/26  | 六/日 | 甲班 09:00~10:00 | 8h | \$3,600 | ※一期八日課程<br>※依人數、程度分級分班<br>※需自備泳具     |
|                       |      | 第二期:8/1~8/23  |     | 乙班 10:00~11:00 |    |         |                                      |
|                       |      |               |     | 丙班 14:00~15:00 |    |         |                                      |
|                       |      |               |     | 丁班 15:00~16:00 |    |         |                                      |
|                       |      |               |     | 戊班 16:00~17:00 |    |         |                                      |
|                       |      |               |     | 己班 18:00~19:00 |    |         |                                      |

| 課程名稱                   | 人數    | 上課時段          |       | 班別/時間          | 時間 | 費用      | 註記                                   |
|------------------------|-------|---------------|-------|----------------|----|---------|--------------------------------------|
|                        |       | 日期            | 星期    |                |    |         |                                      |
| 暑期成人<br>平日密集班<br>16歲以上 | 5-10人 | 第一期:7/15~7/24 | 一至五   | A班 09:00~10:00 | 8h | \$2,400 | ※第一期為八日課程                            |
|                        |       | 第二期:7/27~7/31 |       | B班 10:00~11:00 |    |         |                                      |
|                        |       | 第三期:8/03~8/07 |       | C班 15:00~16:00 | 5h | \$1,500 | ※第二至六期為五日課程<br>※依人數、程度分級分班<br>※需自備泳具 |
|                        |       | 第四期:8/10~8/14 |       | D班 16:00~17:00 |    |         |                                      |
|                        |       | 第五期:8/17~8/21 |       | E班 20:00~21:00 |    |         |                                      |
|                        |       | 第六期:8/24~8/28 |       |                |    |         |                                      |
| 暑期<br>成人假日班<br>16歲以上   | 5-10人 | 第一期:7/4~7/26  | 六/日   | 甲班 09:00~10:00 | 8h | \$2,400 | ※一期八日課程<br>※依人數、程度分級分班<br>※需自備泳具     |
|                        |       | 第二期:8/1~8/23  |       | 乙班 10:00~11:00 |    |         |                                      |
|                        |       |               |       | 丙班 14:00~15:00 |    |         |                                      |
|                        |       |               |       | 丁班 15:00~16:00 |    |         |                                      |
|                        |       |               |       | 戊班 16:00~17:00 |    |         |                                      |
|                        |       |               |       | 己班 18:00~19:00 |    |         |                                      |
| 女性專班<br>16歲以上          | 5-10人 | 7/4~8/29      | 六     | 10:00~11:00    | 9h | \$2,700 | 女性教練<br>一週一日課程                       |
|                        |       | 7/5~8/30      | 日     | 15:00~16:00    |    |         |                                      |
| 樂齡族專班<br>50歲以上         | 5-10人 | 7/1~7/17      | 一、三、五 | 08:00~09:00    | 8h | \$2,240 | 一週三日課程                               |
|                        |       | 7/20~7/31     |       | 08:00~09:00    | 6h | \$1,680 |                                      |
|                        |       | 8/3~8/14      |       | 15:00~16:00    | 6h | \$1,680 |                                      |
|                        |       | 8/17~8/31     |       | 15:00~16:00    | 7h | \$1,960 |                                      |

★ 即日起至6/14前, 報名單梯9折、兩梯以上享85折優惠 ★ 6/15起, 至開課前報名單梯95折、兩梯以上享88折優惠

★ 凡報名過109年度冬令營及球類課程舊生不限時間即可享單梯9折優惠

\* 同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算, 需出示證明

\* 凡報名全日營且成功開課者, 即可獲得精美T-shirt一件(開課首日領取)

\* 半日營及單項營隊費用包含教練費、場地費、場地保險費

第一梯: 7/20-7/24

第二梯: 7/27-7/31

第三梯: 8/03-8/07

第四梯: 8/10-8/14

第五梯: 8/17-8/21

第六梯: 8/24-8/28



| 梯次    | 上課時段   | 費用      | 人數    | 招生對象            |
|-------|--|---------|-------|-----------------|
| 第一~六梯 | 09:00-10:00<br>早晨體能開發<br>10:00-12:00<br>籃球課程 | \$3,000 | 10人開班 | 國小一年級<br>至國中三年級 |



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數    | 招生對象            |
|-------|-------------|---------|-------|-----------------|
| 第一~六梯 | 13:00-16:00 | \$3,800 | 10人開班 | 國小四年級<br>至國中三年級 |



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象   |
|-------|-------------|---------|------|--------|
| 第一~六梯 | 09:00-10:00 | \$2,000 | 4人開班 | 3~6歲幼童 |

**籃球:** 體能、觀察決斷力、抗壓性、團隊合作 **UP**



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象   |
|-------|-------------|---------|------|--------|
| 第一~六梯 | 09:00-10:00 | \$2,000 | 4人開班 | 3~6歲幼童 |

**足球:** 速度、平衡、判斷力、瞬間爆發力、團隊合作 **UP**



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象            |
|-------|-------------|---------|------|-----------------|
| 第一~六梯 | 10:00-12:00 | \$3,000 | 6人開班 | 國小一年級<br>至國中三年級 |



| 梯次            | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象            |
|---------------|-------------|---------|------|-----------------|
| 第一、二、<br>四、五梯 | 14:00-16:00 | \$3,000 | 6人開班 | 國小一年級<br>至國中三年級 |

**桌球:** 敏捷、判斷力、專注力、手眼協調能力 **UP**



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象            |
|-------|-------------|---------|------|-----------------|
| 第一~六梯 | 10:00-12:00 | \$3,000 | 6人開班 | 國小四年級<br>至國中三年級 |



| 梯次    | 上課時段        | 費用      | 人數   | 招生對象            |
|-------|-------------|---------|------|-----------------|
| 第一~六梯 | 14:00-16:00 | \$3,000 | 6人開班 | 國小一年級<br>至國小六年級 |

**壁球:** 柔軟度、反應力、瞬間爆發力、手眼協調能力 **UP**

★ 即日起至**6/14前**，報名單梯9折、兩梯以上享85折優惠 ★ **6/15起**，至開課前報名單梯95折、兩梯以上享88折優惠

★ 凡報名過109年度冬令營及球類課程舊生不限時間即可享單梯9折優惠

\* 同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算，需出示證明

\* 凡報名全日營且成功開課者，即可獲得精美T-shirt一件(開課首日領取)

\* 全日營費用包含教練費、場地費、午餐(點心)費、場地保險費



報名送T-shirt

- 第一梯: 7/15-7/17
- 第二梯: 7/20-7/24
- 第三梯: 7/27-7/31
- 第四梯: 8/03-8/07
- 第五梯: 8/10-8/14
- 第六梯: 8/17-8/21
- 第七梯: 8/24-8/28

※ 招生對象: 國小一年級至國中三年級 ※ 上午課程與精實半日營以合併方式上課 ※ 每梯上限人數30人, 每梯未滿10人得以合併梯次或取消

## FIN動兒童育樂營

梯次: 第一梯

| 時間          | 星期三     | 星期四 | 星期五 |
|-------------|---------|-----|-----|
| 09:00~10:00 | 早晨體能開發  |     |     |
| 10:00~12:00 | 籃球課程    |     |     |
| 12:00~14:00 | 中餐、午休   |     |     |
| 14:00~15:00 | 桌球      |     |     |
| 15:00~15:30 | 點心      |     |     |
| 15:30~17:00 | 游泳課程    |     |     |
| 17:00~17:30 | GO HOME |     |     |

費用  
\$3,500

## 武藝雙全訓練營

梯次: 第二梯、第五梯

| 時間          | 星期一     | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------|---------|-----|-----|-----|-----|
| 09:00~10:00 | 早晨體能開發  |     |     |     |     |
| 10:00~12:00 | 籃球課程    |     |     |     |     |
| 12:00~14:00 | 中餐、午休   |     |     |     |     |
| 14:00~15:00 | 黏土、桌遊   |     |     |     |     |
| 15:00~15:30 | 點心      |     |     |     |     |
| 15:30~17:00 | 游泳課程    |     |     |     |     |
| 17:00~17:30 | GO HOME |     |     |     |     |

費用  
\$5,800

## 一級玩家挑戰營

梯次: 第三梯、第六梯

| 時間          | 星期一     | 星期二 | 星期三     | 星期四     | 星期五 |
|-------------|---------|-----|---------|---------|-----|
| 09:00~10:00 | 早晨體能開發  |     | 戶外活動體驗  | 早晨體能開發  |     |
| 10:00~12:00 | 籃球課程    |     |         | 籃球課程    |     |
| 12:00~14:00 | 中餐、午休   |     |         | 中餐、午休   |     |
| 14:00~15:00 | 智能地墊、VR |     |         | 智能地墊、VR |     |
| 15:00~15:30 | 點心      |     |         | 點心      |     |
| 15:30~17:00 | 游泳課程    |     |         | 游泳課程    |     |
| 17:00~17:30 | GO HOME |     | GO HOME |         |     |

費用  
\$6,400



第三梯  
戶外活動

國立台灣科學教育館

## 運動健將元氣營

梯次: 第四梯、第七梯

| 時間          | 星期一     | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------|---------|-----|-----|-----|-----|
| 09:00~10:00 | 早晨體能開發  |     |     |     |     |
| 10:00~12:00 | 籃球課程    |     |     |     |     |
| 12:00~14:00 | 中餐、午休   |     |     |     |     |
| 14:00~15:00 | 桌球      |     |     |     |     |
| 15:00~15:30 | 點心      |     |     |     |     |
| 15:30~17:00 | 游泳課程    |     |     |     |     |
| 17:00~17:30 | GO HOME |     |     |     |     |

費用  
\$5,800



第六梯  
戶外活動

台北木柵動物園

※ 一級玩家挑戰營週三課程為戶外活動體驗，第三梯國立台灣科學教育館，第六梯台北木柵動物園(如遇不可抗拒之因素，中心得以更換戶外活動場地)

※ 注意事項:

1. 凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇或其他慢性病，不適合團體活動者請勿報名，如未規定應自行負責。
2. 如上課期間有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
3. 上課請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備毛巾、水壺、泳衣、泳帽、泳鏡、口罩。
4. 請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
5. 如遇天災、不可抗拒因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、補課或退費。
6. 課表將依場地需求及課程人數狀況調整，如有變動將另行公告。
7. 教練會依學員學習狀況調整課表。
8. 如因學員個人因素、遲到、早退，恕不另行補課或退費。
9. 營隊退費規定，依中心課程退費標準為主。
10. 如有未盡事宜，依中心現場公告為準。

桃園市蘆竹國民運動中心  
Taoyuan City Luzhu Civil Sports Center

地址: 338桃園市蘆竹區仁愛路一段49號

營業時間: 06:00~22:00

電話: 03-263-9066

客服 / 分機 #111、112

課務 / 分機 #113、114

球館 / 分機 #115、116

泳池 / 分機 #118、121

體適能 / 分機 #301、302



官方網站



粉絲專頁