



Registration No. 621153

Course Provider



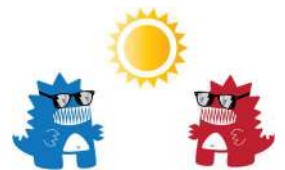
We are experienced early childhood sports educators and passionate in helping young children build lifelong healthy habits and active lifestyles. Superzillas is about having a great time, keeping children active and helping them develop to their physical potentials. Healthy kids are happy kids.

Cross Training | PN to K3

This movement-based workshop has taken foundational athletic drills from basketball, football, baseball, hockey, track & field, and adapted them for young students.

Program Focus

- Improve Flexibility, Agility, Balance, Reaction, Endurance and Quickness
- Protect against common body injuries
- Promote greater reflex responses
- Correct body postures
- Enhance self-image, social, cooperation and communication skills



Free-Style Kickboxing | K1 to K3

Developed from American kickboxing, this program is a mixture of martial arts and karate, Thai boxing and western boxing.

Program Focus

- Develop swift, coordinated hand leg movements as well as building up self-defense techniques by using their natural body reflexes
- Emphasize on self-improvement, participation, and cooperation
- Taught by our experienced and professional trained kickboxing instructors and coaches
- Fundamental physical skills include:
 - Locomotor: punch, kick, turn, jump and block
 - Non-locomotor: balance, bend, stretch
 - Manipulative: use of gloves and pads, rhythmic movements and creative reflexes

*** Language: English + Cantonese ***

** Dates are subject to change based on the amendments of Pods Kindergarten & Preschool calendar.*

** Under adverse weather condition, cancellations are subject to Pods Kindergarten & Preschool policies and decisions.*



孩子們放電的好去處，
參加我們舉辦的體操課程，
讓孩子們動一動、
跳一跳、翻一翻、刺激
孩子們大腦與肌肉。

幼兒體操培訓班 Gymnastics Course | PN to K3

發展目的：鼓勵同學們在德、智、體、群、美五方面均衡發展，自小養成良好體育的習慣。

透過體操訓練，提高同學們身心素質及全面的發展。

課程簡介：著重培養學員正確的學習態度，循序漸進給予學員不同的身體開發，透過各種遊戲及肌力訓練，讓學員在體操課程中發現自我力量，改善學員的協調性及反應能力，克服自我障礙，紓解情緒，強化身體與心理的健康，提升學員的專注力及自信心，我們會為學員安排合適之培訓計劃及章別計劃考核，成績優異者可推薦參加本地及海外體操表演、比賽等，另外學員通過練習體操鍛鍊全身各大小肌肉，為其他類型之運動提供良好的基礎。對參加其他活動時絕對擁有極大的優勢！

課程內容：項目包括彈床、平衡凳、地墊等。安排內容豐富、形式多樣的基本體操練習，如熱身練習（柔韌、平衡、跳躍等）；技巧練習（滾翻、倒立、手翻等）；器械練習（彈床、單杠、平衡木、跳箱）等。

師資：由尚希露小姐主理，所有教練亦經過專業訓練並持有合格證書。



NR



Pods
Learning School

Registration No. 6133



學習傳統武德/紀律/
聆聽指令/肢體協調/
體能及肌肉訓練

報名及查詢



幼兒武術課程

以武術連結品德，培育出一個身心健康的正向孩子。藉著武術舞蹈訓練動作的協調性和舞感，以及肢體靈活性和控制力，誘發小朋友加深學武術的樂趣。

初級

教授武術初級基本功、基本手法及步法套路、拉筋、跳躍、倒立、例如五步拳、長拳、南拳

課堂特色及內容

每堂揉合武術、音樂和舞蹈多元化內容

- 通過趣味學習，訓練小朋友的肌肉協調
- 控制、體能、專注力
- 增強服從性及建立紀律
- 實習堅毅不屈精神
- 教授武術初級基本功
- 基本手法及步法
- 增強跳躍能力及改善柔軟度

* 家長需額外購買：T-shirt、褲、鞋

NR

適合年齡

K2 - K3

蔡傳豪教練

- 來自馬來西亞
- 馬來西亞武術隊運動員代表。
- 曾教授香港多間著名小學武術課程
- 擁有專業資格
- 1) 一級運動教練科學課程
- 2) 馬來西亞武術教練資格



學員表現優異，可獲推薦參加武術章別計劃考核，各級合格者可獲頒徽章。



Registration No. 621153

幼兒詠春興趣班

本課程由淺入深的科學訓練方法來增強體質，透過套路訓練，提高幼兒的專注力及手腳協調性。詠春主張內外齊修，開發智力的同時學到基本實用功夫，活躍大腦思維，以及學習互相尊重。練習過程除了訓練學童的自信心和毅力，更可增強團隊合作能力，為孩子的內外健康成長打造堅實基礎。

* 本課程與廣東省武術協會詠春拳專業委員會教練員考核內容涵接，詳情可向導師查詢

導師簡介：張雯雯



習岑能詠春十多年，師承張勇師傅(岑能師祖入室弟子)，獲廣東省武術協會考核認證為廣東省武術協會指定詠春教練。

NR

詠春派傳承圖



 **Pods**
Learning School
Registration No. 621153

狄易達 旗下 兒童街舞學校

IN MOTION DANCE CONCEPT LIMITED

躍動舞蹈有限公司

兒童街舞興趣班
小學幼稚園到校導師服務



NR



Pod's
Learning School

Registration No. 621153



SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academic

凡報讀
公主課程
送 公主舞衣



SDM 帶你一起進入童話世界！

公主舞蹈課程

公主系列課程

當中有艾莎、安娜、貝兒、長髮公主、美人魚公主及茉莉，總共有6位公主！
第一期會以美人魚公主打頭陣

課堂特色及內容

- 12堂就能學識1款公主舞蹈
- 每期課程包括公主造型舞衣
- 45分鐘課堂
- 每期課堂包括一次觀課表演日
- 展現學習成果
- 完成課堂後可獲證書

適合年齡

PN - K1
K2 - K3

NR

Pods
Learning School

Registration No. 621153

SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academic

幼童芭蕾舞爵士舞課程



送 鞋及舞衣



幼童芭蕾舞爵士舞課程

課堂特色及內容

- 融合爵士舞及芭蕾舞基本舞步，培養小朋友對爵士舞及芭蕾舞之興趣
- 訓練小朋友初階音樂節奏感和身體協調性
- 鍛煉團體紀律、自信心及創造力
- 柔軟度、身體協調及平衡力訓練
- 課堂包括一次觀課表演日
- 學員表現優異，可獲推薦參加澳洲聯邦教師協會 (C.S.T.D)，考取國際認可證書

* 家長需額外購買：襪褲

適合年齡

PN - K1

K2 - K3

NR





Registration No. 621153

SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academie

全港首創兒童體適能舞蹈課程



FUN HEALTH FIT FOR LIFE

課堂特色及內容

- 融合體適能加舞蹈
- 以遊戲形式訓練體適能
- 增強心肺功能、掀升柔軟度及肌肉耐力
- 刺激大腦、減壓及改善心血管健康
- 紓解孩子情緒、增進專注力
- 改善身體協調性，肌肉耐力
- 完成課堂後可獲證書

適合年齡

K1-K3

NR



Teacher Jomar



兒童田徑訓練

強化跑、跳、跨、投、擲的技巧，
更容易掌握學校體育堂的進度。



透過跳繩幫助身體全面的發展，
在任何地方也能進行。

兒童至”繩”體能發展

室內足球興趣班

就算在有限的地方，利用足球技術也可增強手腳運用、身體平衡、轉向等兒童做運動時必須要的身體元素。





BRILLIANT CHILDREN MATTER

Pods Learning School

幼兒劍擊班 K2 K3

前港隊成員
任教

Kids Fencing Programs

- 透過遊戲讓幼兒掌握劍擊技巧。
- 大肌肉活動，及身體協調。
- 訓練個人情緒控制，耐性，自信心。
- 讓幼兒學會獨立處事能力及危機處理
- 定期檢視每位小朋友進度

國際資歷總教練
香港劍擊總會裁判
超過12年教授經驗
豐富經驗任教幼兒劍擊班

曾領隊參加
中國，香港，澳門，
泰國，台灣
等國際賽事榮獲佳績

*費用不包括裝備及比賽費用

NR