

EST. 2015 · 深圳

深圳陈自强太极学堂

陈家沟太极拳学校 · 深圳分堂

民治总馆在红山地铁站旁，走几分钟就到；坂田是户外少儿太极教学点，只在周日上午有一节。

教的是一套能自己在家里接着练的东西：站桩、八段锦、老架一路。

陈家沟在深圳的一间分堂，2015 年授权开馆。

深圳陈自强太极学堂是陈家沟太极拳学校在深圳的分堂，2015 年经总校授权开设。 总校在河南温县陈家沟，是陈氏太极拳的发源地；深圳分堂自负经营，教材与师承都与总校一致。 现在上课都在民治总馆，每周八节小班课，少儿课排在周末；坂田另有一处户外教学点，只在周日上午教少儿，不设其他课。

2015	1000+	8	21世
经总校授权开馆	累计传拳学员	节小班课 / 每周	陈氏太极拳传承

陈发科
陈氏十七世

陈照旭
陈氏十八世

陈小星
陈氏十九世

陈自强
陈氏二十世
陈家沟太极拳学校总教练

赵艳芳 · 刘新新
第二十一世
入室弟子

师承一路可查。学堂两位教练都是陈自强大师的入室弟子，教的是陈家沟老架一路体系。

赵艳芳 主教练

陈氏太极拳第二十一世传人，陈自强总教练入室弟子。擅长把套路拆成能听懂的身体动作，对零基础和中年学员尤其有耐心。

中华武术六段 | 一级拳师 | 国家武术二级裁判

刘新新 馆长

陈氏太极拳第二十一世传人，2017 年拜陈自强大师为师、为入室弟子。长期负责小班课与私教课带训，常驻民治总馆。

陈家沟首批正宗传人 | 常驻民治总馆

> 带课的顺序是固定的：先站桩、先松腰，再谈招式。学员的进度按身体来，不按课表来。



成人小班课 · 主教练赵艳芳在课上给学员掰动作，一个一个来

四门课，按身体状态选，不用一上来就学套路。

一个班里的学员，身体状况能差很远：有人久坐肩颈僵，有人想完整学一套拳，有人只有零散时间。 所以课分成四门，先对上号，再谈练多久。

01

功法课堂 • 八段锦 / 站桩

给久坐的人。周四 19:30–20:30 功法课堂，专练站桩、呼吸与八段锦，站桩每次 20 到 30 分钟。

适合：零基础 / 肩颈不适 · 周四 19:30

02

太极小班课

从老架一路第一式学起，一期一段、一段一校。小班授课，教练能挨个看动作，不对就掰过来。

适合：想系统学一套拳

03

私教一对一

按你的身体情况和目标排课，一对一预约。可以在馆内，也可以上门——公司、家庭、小团队都行。

适合：时间不固定 / 有具体诉求 / 单位团体

04

少儿太极

民治总馆周六上午、周日上午各一节，坂田那个户外点在周日上午。练的是专注和身体协调，不是背套路。

适合：小学生 · 赵教练带 · 次卡 20/50

> 不追进度、不赶套路。一期把一段拳练明白，比一年学完十套有用。

练拳之外

学员在馆里练到一定阶段，可以经分堂推荐，到陈家沟本校参加深造。 想往教学方向走的，也可以走总校的教练员体系。

第一次来

先来馆里看一次课，站一会儿、跟教练聊两句。觉得合适，再谈课程怎么排。 建议提前一天来电，确认当堂是否满员、要不要带练功服。



民治总馆练功区 · 整面镜子墙，站桩时能自己看架子



民治总馆门头 · 金亨利都荟首府 197 号商铺，从红山站走过来的那个拐角

民治总馆

地址 深圳市龙华区民治街道民宝路与腾龙路交汇处
金亨利都荟首府 197 号商铺

地铁 4 / 6 号线红山站，出站步行约 3–5 分钟

高铁 深圳北站约 1 公里

自驾 小区自带地下停车场

导航 微信搜「陈家沟陈氏太极拳馆」

场地 室内练功区，整面镜子墙、木地板

坂田 · 户外少儿太极

地址 龙岗区坂田 万科里 · 紫悦山小区
KFC 前广场（露天）

课程 只有少儿太极，周日 8:30–10:00，
赵教练带；按次卡计（20 / 50 次）

遇雨 小雨改到小区架空层；雨大提前停课

说明 露天广场，没有馆和教室；不设成人课、私教和月卡年卡；不能跨点核销；两人及以下取消

民治总馆课表 · 周一休馆

太极小班 **上午 / 晚上**	周二、周四 9:00–10:30（赵） | 周三 19:30–21:00（赵） | 周五 19:30–21:00（刘）
太极小班 **下午**	周三、周五 15:00–16:30（刘） | 周六 15:00–16:30（赵） | 周日 15:00–16:30（刘）
功法课堂 **八段锦 / 站桩**	周四 19:30–20:30 | 站桩每次 20 到 30 分钟
器械体验课	周二 19:30–20:30，需预约
少儿太极	周六 9:00–10:30（赵） | 周日 11:00–12:30（赵）
私教一对一	预约制，馆内或上门均可

185 6625 8297

扫码加微信，发一句「想学太极」，把基础和能来的时间告诉教练。报课、看课、单位团体课都在这儿说。

sztaiji.cn | 陈家沟太极拳学校 · 深圳分堂