我们能开的课，
一次多久、怎么上、适合谁。

这份清单是给单位、机构、社群负责人看的。哪门课上什么、多长时间、在哪上，都写在这里； 具体人数、频次和场地，电话里十分钟能谈清。

课程	一次多久	怎么上	适合谁
功法课堂 **八段锦 / 站桩**	**约 1 小时**	民治总馆 周四 19:30；站桩每次 20 到 30 分钟	久坐、肩颈腰背僵、零基础。不要求柔韧。
太极小班课	**1.5 小时**	民治总馆，每周八节 周二、四 9:00；周三、五 15:00；周三、五 19:30；周六、日 15:00	想完整学一套拳的人。从老架一路第一式起，一期一段。
私教一对一	**按预约**	馆内，或上门 公司、家庭、小团队均可	时间不固定、有具体身体目标，或单位团体课。
少儿太极	**1.5 小时**	民治总馆 周六 9:00 / 周日 11:00 坂田户外点 周日 8:30	小学生，赵教练带。重专注与协调，按次卡计（20/50 次）。

三种人，三种走法

成人 · 零基础

先站桩，再学拳

第一堂课教练先看你怎么站、哪儿紧。肩颈僵的从功法课堂起；身体条件允许的直接进小班学老架一路。

家长 · 给孩子

先来看一节课

少儿班在民治总馆是周六上午和周日中午，坂田那个点在周日上午、户外。孩子坐不坐得住，带来看一次比问十句准。

单位 · 团体

上门或到馆

私教可以约到公司、社区或家里。人数、频次、时长按需求定，先电话说清场地情况。

单位课常问的三个问题

场地要多大?	一块站得开的平地就行，通风、安静即可；到馆上课用室内练功区，木地板、整面镜子墙。
一次多久合适?	功法课堂约 1 小时，小班 1.5 小时。单位课按这个长度排。
能约在什么时间?	工作日白天、傍晚或周末都可协调；馆内团课时间见第 2 页课表。

> 所有课程按课程类型与周期计价，不同课不一样。价格、课时数、有效期，电话里或到馆时说清楚，不在纸面上写死。

时间、场地、怎么找到我们。

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 ｜ 器械体验课 周二 19:30–20:30（需预约）
少儿太极	周六 9:00 ｜ 周日 11:00 ｜ 坂田户外点 周日 8:30 （均由赵教练带）
私教一对一	预约制，馆内或上门均可

下班赶得上的档在周三、周五 19:30–21:00；周末下午都有小班。第一次到馆建议提前一天来电，确认当堂是否满员。

到馆上课

地址	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，步行 3–5 分钟
高铁	深圳北站约 1 公里
停车	小区自带地下停车场
场地	室内练功区，整面镜子墙、木地板

上门授课

形式	私教一对一或小团体，按次预约
对象	公司、社区、家庭、小团队
场地	一块站得开的平地就够，通风、安静即可
人数	按场地和需求定，电话里谈
时段	工作日白天、傍晚，或周末，可协调

坂田 · 户外少儿太极

龙岗区坂田 万科里 · 紫悦山小区 KFC 前广场，露天场地。只有少儿太极，周日 8:30–10:00，赵教练带课；按次卡计（20 / 50 次）；没有馆和教室，不设成人课、私教和月卡年卡，不能跨点核销。 下雨改到小区架空层；雨大当天提前看天气停课；到场两人及以下该节取消，均提前在群里通知。

185 6625 8297

扫码加微信，或直接打这个号码。单位团体课请说明：大概人数、场地在哪、想安排在工作日还是周末。

sztaiji.cn ｜ 2015 年经陈家沟太极拳学校授权开馆