

門派	地點	對象	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
楊式太極	火炭	成人		早上 10:00 - 11:00 中午 12:30 - 01:30 下午 02:00 - 03:00 下午 03:30 - 04:30	早上 09:00 - 10:00 晚上 07:15 - 08:15	晚上 06:15 - 07:15 晚上 07:15 - 08:15	早上 10:30 - 11:30 早上 11:30 - 12:30	早上 09:00 - 10:00	早上 09:00 - 10:30
	香港 大學	成人	晚上 07:15 - 08:15 晚上 08:00 - 09:30					早上 09:30 - 10:30	早上 09:00 - 10:30 早上 10:30 - 12:00
	沙田	成人						下午 04:00 - 05:30	早上 09:00 - 10:30
	紅磡	成人						下午 02:00 - 03:30	
吳式太極	火炭	成人			早上 11:00 - 12:00 下午 04:30 - 05:30			早上 09:30 - 10:30	早上 10:30 - 11:30
陳式太極	火炭	成人					晚上 07:15 - 08:15	早上 10:15 - 11:15	
八卦掌	火炭	成人					晚上 06:00 - 07:00	早上 10:45 - 11:45	下午 02:00 - 03:00
	香港 大學	成人							早上 09:30 - 11:00
	紅磡	成人						下午 02:00 - 03:30	
六合八法	香港 大學	成人							早上 09:30 - 11:00
養生保健 內功	火炭	成人			中午 12:00 - 01:00 下午 02:00 - 03:00 晚上 06:00 - 07:00		中午 01:00 - 02:00 下午 05:00 - 06:00	早上 11:30 - 12:30	
	香港 大學	成人							
精武少林	火炭	成人				中午 01:00 - 02:00			
		青少年	晚上 07:30 - 08:30	晚上 06:00 - 07:00		下午 03:30 - 04:30		晚上 07:30 - 08:30	
	兒童						中午 01:00 - 02:00		
	香港 大學	成人							早上 09:00 - 10:30

	沙田	成人						下午 04:00 - 05:30	早上 09:00 - 10:30
鷹爪翻子	火炭	成人		晚上 08:30 - 09:30					
		青少年		晚上 07:30 - 08:30				晚上 08:30 - 09:30	下午 03:00 - 04:00
		青少年 及成人						下午 02:00 - 03:00 下午 03:00 - 04:00	
蔡李佛	火炭	青少年							下午 04:30 - 05:30
		兒童				下午 02:00 - 03:00			
洪拳	火炭	青少年 及成人						下午 03:00 - 04:00 晚上 06:00 - 07:00	晚上 06:00 - 07:00
女子詠春	火炭	青少年 及成人			中午 01:00 - 02:00		晚上 08:30 - 09:30		
女子精武 少林	火炭	青少年 及成人			晚上 08:30 - 09:30				

門派	對象	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

楊式太極	成人		早上 10:00 - 11:00 中午 12:30 - 01:30 下午 02:00 - 03:00 下午 03:30 - 04:30	早上 09:00 - 10:00 晚上 07:15 - 08:15	晚上 06:15 - 07:15 晚上 07:15 - 08:15	早上 10:30 - 11:30 早上 11:30 - 12:30	早上 09:00 - 10:00	早上 09:00 - 10:30
吳式太極	成人			早上 11:00 - 12:00 下午 04:30 - 05:30			早上 09:30 - 10:30	早上 10:30 - 11:30
陳式太極	成人					晚上 07:15 - 08:15	早上 10:15 - 11:15	
八卦掌	成人					晚上 06:00 - 07:00	早上 10:45 - 11:45	下午 02:00 - 03:00
養生保健 內功	成人			中午 12:00 - 01:00 下午 02:00 - 03:00 晚上 06:00 - 07:00		中午 01:00 - 02:00	早上 11:30 - 12:30	
精武少林	成人				中午 01:00 - 02:00			
	青少年	晚上 07:30 - 08:30	晚上 06:00 - 07:00		下午 03:30 - 04:30		晚上 07:30 - 08:30	
	兒童						中午 01:00 - 02:00	
鷹爪翻子	成人		晚上 08:30 - 09:30					
	青少年		晚上 07:30 - 08:30				晚上 08:30 - 09:30	下午 03:00 - 04:00
	青少年 及成人						下午 02:00 - 03:00 下午 03:00 - 04:00	
蔡李佛	青少年							下午 04:30 - 05:30
	兒童				下午 02:00 - 03:00			
洪拳	青少年 及成人						下午 03:00 - 04:00 晚上 06:00 - 07:00	晚上 06:00 - 07:00
女子詠春	青少年 及成人			中午 01:00 - 02:00		晚上 08:30 - 09:30		
女子精武 少林	青少年 及成人			晚上 08:30 - 09:30				