

Sports Skill Training
2025/26 Semester One

Activity	Course Code	Day	Time	Date								Venue	
Archery	ARCY-01	Monday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	ARCY-02	Monday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	ARCY-03	Tuesday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	ARCY-04	Tuesday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	ARCY-05	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	ARCY-06	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	ARCY-07	Friday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	ARCY-08	Friday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	ARCY-09	Friday	1430 – 1530	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	ARCY-10	Friday	1530 – 1630	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Badminton	BMTN-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Main Hall, Block X Sports Centre
	BMTN-02	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	BMTN-03	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	BMTN-04	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	BMTN-05	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	BMTN-06	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	BMTN-07	Friday	1430 – 1530	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	BMTN-08	Friday	1530 – 1630	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Basketball (Men)	BBLM-01	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Main Hall, Shaw Sports Complex
	BBLM-02	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Basketball (Women)	BBLW-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Main Hall, Shaw Sports Complex
	BBLW-02	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Body Fit	BOFT-01	Thursday	1430 – 1530	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex (18 Sep to 2 Oct) & X202 Fitness Room (9 Oct to 13 Nov)
	BOFT-02	Thursday	1530 – 1630	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	BOFT-03	Friday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex (19 Sep to 3 Oct) & X202 Fitness Room (10 Oct to 14 Nov)
	BOFT-04	Friday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Dodgeball	DODG-01	Thursday	1030 – 1130	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	Main Hall, Kwong On Jubilee Sports Centre
	DODG-02	Thursday	1130 – 1230	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	DODG-03	Friday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	DODG-04	Friday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Fencing	FENC-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	FENC-02	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	FENC-03	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	FENC-04	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	FENC-05	Thursday	1030 – 1130	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	FENC-06	Thursday	1130 – 1230	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
Fitball	FITB-01	Thursday	1030 – 1130	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	FITB-02	Thursday	1130 – 1230	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	FITB-03	Friday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	FITB-04	Friday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Futsal (Men)	FUSM-01	Monday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Main Hall, Block X Sports Centre
	FUSM-02	Monday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	FUSM-03	Tuesday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Futsal (Women)	FUSW-01	Tuesday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	

Activity	Course Code	Day	Time	Date									Venue
Hip Hop	HHDN-01	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	HHDN-02	Tuesday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Indoor Lacrosse	LCRO-01	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	Main Hall, Kwong On Jubilee Sports Centre
	LCRO-02	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	LCRO-03	Wednesday	1430 – 1530	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	LCRO-04	Wednesday	1530 – 1630	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
Jazz	JAZZ-01	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	JAZZ-02	Tuesday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Kick Boxing	KICK-01	Wednesday	1430 – 1530	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	KICK-02	Wednesday	1530 – 1630	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	KICK-03	Thursday	1430 – 1530	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	KICK-04	Thursday	1530 – 1630	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
Light Volleyball	LVBL-01	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	LVBL-02	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Pilates	PILT-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	PILT-02	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	PILT-03	Wednesday	1430 – 1530	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	PILT-04	Wednesday	1530 – 1630	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	PILT-05	Thursday	1030 – 1130	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	PILT-06	Thursday	1130 – 1230	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
Squash	SQUS-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Squash Court, Kwong On Jubilee Sports Centre
	SQUS-02	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	SQUS-03	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	SQUS-04	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Swimming - Front Crawl	FRCW-01	Monday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Block X Swimming Pool
	FRCW-02	Monday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	FRCW-03	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	FRCW-04	Tuesday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
Table Tennis	TBTN-01	Monday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Table Tennis Room, Shaw Sports Complex
	TBTN-02	Monday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	TBTN-03	Tuesday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	TBTN-04	Tuesday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	TBTN-05	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	TBTN-06	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	TBTN-07	Thursday	1030 – 1130	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
	TBTN-08	Thursday	1430 – 1530	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	
Taekwondo	TKDO-01	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	TKDO-02	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	TKDO-03	Friday	1430 – 1530	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	TKDO-04	Friday	1530 – 1630	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Tai Chi	TAIC-01	Monday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	TAIC-02	Monday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	TAIC-03	Tuesday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	
	TAIC-04	Tuesday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	18-Nov	

Activity	Course Code	Day	Time	Date									Venue
Yoga	YOGA-01	Monday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	YOGA-02	Monday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	YOGA-03	Wednesday	1030 – 1130	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	YOGA-04	Wednesday	1130 – 1230	10-Sep	17-Sep	24-Sep	8-Oct	15-Oct	22-Oct	5-Nov	12-Nov	19-Nov	
	YOGA-05	Friday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	YOGA-06	Friday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Zumba	ZUBA-01	Thursday	1430 – 1530	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	ZUBA-02	Thursday	1530 – 1630	18-Sep	25-Sep	2-Oct	9-Oct	16-Oct	23-Oct	30-Oct	6-Nov	13-Nov	

Remarks:

- 1) Attendance will be taken within the first five minutes of class starts.
- 2) Students should put on proper sportswear and sports shoes in class at all times.
- 3) Students are required to complete 8 hours of participation to pass a course. Participation includes class attendance and punctuality, and proper sports attire.