





优游制作组



封面

成人体育培训计划

会讯发表的意见,未必是代表本会的意见。 会讯广告所推介的货品和服务素质,本会概 不负责。会讯刊载的会内所有活动项目、日 期和时间,在印刷时都是准确无误的。华 文版的<<优游>>是由翻译员根据英文版所 翻译的,若有任何错漏,本会概不负责。

我们欢迎会员提出批评和投稿,以充实篇幅,来稿请按本会会址寄交本会总经理/秘书。本会保留删改所有来稿或不予刊登的权力。未经本会书面许可,会讯内的所有文章不得擅自加以转载。

《优游》为中华游泳会的双月刊物。 欲在《优游》刊物上刊登广告, 请拨电 6885 0655 联系行销部

中华游泳会 21及34 安柏路 新加坡邮区 439870

电话:6345 1221 或 6885 0688

传真:6345 7134

网址: www.chineseswimmingclub.org.sg

Printed by Mainland Press Pte Ltd MCI (P) 053/02/2020

名誉会长

陈英梁博士 黄祖耀博士

理事会

会长 李涌泉先生

副会长(统务) 廖祥海先生

副会长(财务) 柯俊贤先生

队长 周金辉先生

副队长 李益发先生

常务委员会

审计主席 云大明先生

纪律主席 云大明先生

财政主席 柯俊贤先生

餐饮供应主席 邱丰盛先生

产业主席 吴祉云先生

人力资源主席 梁俊辉先生

时尚主席 吴炳坤先生

会员关系主席 黎志伟先生

区域网络主席 陈加兴先生

体育与运动主席 周金辉先生

招标主席 陈来春先生

小组委员会

舞蹈召集人 林明裕先生

健体与消闲召集人 朱敏仄先生

妇女召集人 周黄莹女士

青年与家庭召集人 王锦鸾女士

羽球召集人 郭蕊肇先生 台球与史诺克召集人 Michael Hoon先生

保龄球召集人 郑乐娣女士

定约桥牌召集人 Tan Kim Lian女士

高尔夫球召集人 陈加兴先生

壁球召集人 黄翼斌先生

游泳召集人 谢迪健先生

乒乓召集人 冯俊豪先生

跆拳道召集人 郑喜安先生

网球召集人 邱丰盛先生

水球召集人 谢世勇先生

跑步召集人 吴祉云先生

部门主管

吴必端

总经理 / 秘书 支线 669 / gmo@ chineseswimmingclub.org.sg

吳启琳

经营主管 支线 670 / Helena_Goh@ chineseswimmingclub.org.sg

郑丽凤

会员关系与市场经理 支线 650 / Joan_Tay@ chineseswimmingclub.org.sg

钟玫绮

财务经理 支线 684 / MeiYee_Chong@ chineseswimmingclub.org.sg

杨伟德

餐饮经理 支线 696 / Victor_Yong@ chineseswimmingclub.org.sg

林燕兒

人力资源与行政经理 支线 663 / Cyndi_Lim@ chineseswimmingclub.org.sg

李温

产业经理 支线 678 / Benjamin_Lee@ chineseswimmingclub.org.sg

MICHAEL CHARLES PEYREBRUNE 游泳部总教练 / 总监 支线 760 / Michael Peyrebrune

支线 760 / Michael_Peyrebrune@ chineseswimmingclub.org.sg















目录

- 3 La Chamiza 美酒搭配晚宴
- 9 CSC游泳部家长见面会 赛前准备
- 12 定约桥牌会内竞赛(双人公开赛)
- 13 水球小组雅集
- 14 心形果冻芝士挞(Jelly Hearts)制作工作坊
- 16 排舞 (入门班/中级班) 由 Philip Sobrielo指导
- 21 CSC保龄球卓越培训计划

2 会长献辞

亲爱的会友,

我祈祷您和您的家人在此疫情期间平安无恙。此役请在多方面影响了我们和我们的生活方式。在此史无前例的期间,本会将会支持员工和会员们。这也是为什么本会决定免除5月的月费以及活动月费。本会希望此举外加4月份的月费免除将能够协助会员解决"阻断"措施延长额外4星期至6月1日所带来的困难。在此时期,我们都在尝试适应不同的生活方式以便确保我们和亲人远离病毒的威胁。这对我们所有人来说都是具挑战性的。

国会宣布了新阻断措施后,本会就决定推迟举办第105届常年会员大会(常大)。社团注册局于2020年4月7日发出通知,注册的社团可延迟举办各自的常大,并可另寻其他方式来举行常大。本会将在确定更多细节后为会员们提供更多新消息。

跨部门工作小组在2020年4月3日宣布关闭体育与康乐设施、公共泳池、乡村俱乐部、健身房和健身中心。关闭期达4星期之久。仅有必要服务可继续营业。这是为了迎合抑制新冠病毒扩撒的阻断措施。本会也遵循当局的公告,于2020年4月7日关闭,而本会的行政团队则居家办公。



李显龙总理于2020年4月21日给予发言,并提到目前的阻断措施将需要进一步加强以便减少社区感染数字。阻断措施将延长额外4个星期,即从5月4日至6月1日。本会也同样地延长关闭日期至2020年6月1日。

本会已免除了会员在2020年4月需支付的费用和税额。由于关闭日期延长,而会员将无法前来本会,理事会因此向本会建议在5月免除下列费用,并将5月餐饮税的使用期限延长至2020年12月份:

- 会费,包括配偶和儿童会籍会费
- · 体育小组月费和Flex健身中心月费
- 儿童体育培训课程月费和生活时尚活动月费
- 5月的餐饮税,包括将即将在5月期满的餐饮税的使用期限延长至2020年12月

在4月和5月免除费用和税额将会影响本会的财务状况。然而,本会现在之所以能够免除各项费用是因为本会谨慎管理营运成本和开支。不过,本会的储蓄并非无限。

令人欣慰的是, 想念满足咖啡屋食物的会员们可期待本会于5月1日推出的会员免下车外带服务。

本人欲在此吁请所有会员履行自己的社会责任。尽量呆在家,并且在出外时戴上口罩,保持社交安全距离,经常洗手,维护自身安全。我们将能够一起克服此困难时期。

在我结束献词前,我祈祷上帝和圣母能够继续保护和柏保佑您和您的家人。

平安。上帝保佑。



LA CHAMIZA

美酒搭配晚宴 3月5日

本会会员与亲人于2020年3月5日参加了在华阁套房举行的La Chamiza美酒搭配晚宴,享受了特别的感官体验。会员们从特邀酒侍Mr Fazil MD身上学习到了挑选葡萄酒方面需注意的细节。为了进一步提升葡萄酒的香味,本会尽心设计了4道菜来进行搭配。对会员们来说,这次的美酒搭配晚宴是个绝佳的体验。

















本会针对新冠疫情采取的预防措施

在过去的3个月,新冠疫情为本会的运作带来许多挑战。本会会员和员工的安全也是本会的当务之急。自2月起,本会已加强了各项防范措施并确保本会遵守有关当局的指示,来对抗疫情的扩散。会员们通过电邮、本会网站和社交媒体平台获知本会的最新消息,而本会也在迎宾楼设立了一个新冠疫情告示板来通知会员有关本会所实施的预防措施。

在2月初,后勤团队增加了本会场所清洗的次数并 在本会各处使用消毒水清洗,尤其是公共区域和经 常有人触摸的地方。本会也为会员们提供了消毒洗 手液,协助他们培养良好的个人卫生习惯。本会于 2020年2月6日在所有入口设立了强制性体温检测 处,同时也实施了接触者追踪计划。本会也吁请会 员们提交旅游申报以作为本会记录用途。

由于实施了更严格的预防措施以及顾客量减少, 满竹咖啡屋于2020年3月8日暂时停止提供假日和 星期日早午自助餐,同时仅提供按菜单点菜的服 务方式。



新冠疫情告示板



强制性体温检测处





THE PARTY OF THE P

增加清洗次数和消毒水清洗







提供消毒洗手液

本会在2020年3月19日实施了社交距离措施,并在地板各处贴上胶带来划分排队时所需站的位置,即离彼此1 米的安全距离。交替座位也被隔空并贴上标签。此措施适用于本会所所有餐饮场所、服务柜台、更衣室、体育设 施、Flex健身中心、电梯、协作室和影视厅。此外,为了符合政府的指导方针,本会的所有游泳池限制了泳手人 数。本会劝请会员们在游泳时仅休息片刻,而且每个泳道的终端均不可拥有超过2人同时在那里。游泳部也派遣 了员工作为社交距离控制员(Social Distancing Controller, SDC) 负责隔离人群。在此期间,泳手/会员均需要向 SDC登记才能进泳池游泳, 而会员的来宾严禁使用泳池。









社交安全措施

本会也在2020年3月23日至4月30日期间暂停了某些生活时尚活动以遵守针对以年长人士为中心的活动所实施的 预防措施,并将活动参与人数限制至10人。如教育部和SportSG所建议的暂停课外活动和ActiveSG的儿童和青 年活动来减少疫情的扩散,本会也从2020年3月24日至4月7日期间暂停举行大多数的儿童体育培训计划。

跨部门工作小组于2020年3月24日宣布关闭所有酒吧和娱乐场所,并限制聚集人数在10人以下,本会因此决定 从2020年3月27日至4月30日期间关闭了位于12道保龄球场的游戏机角落、舞厅、初学者泳池、嬉水池、按摩浴 缸、Kids' Cove、华阁套房以及蒸气浴。所有企业活动预订也被取消。本会也为各个设施和餐饮场所设定了人数 顶限以确保社交安全距离。

除了上述的预防措施,本会管理层也探讨如何重新调派那些因课程暂停和餐饮场所关闭而受到影响的员工。本 会于2020年3月30日实施了有效的业务连续性计划。

跨部门工作小组于2020年4月3日宣布关闭所有体育和休闲设施,例如公共游泳池、乡村俱乐部、健身房和健身中 心。本会遵守了这些措施,并在2020年4月7日至5月4日之间关闭本会。此外,政府于2020年4月21日公布将阻断 措施延长额外4个星期以便进一步抑制新冠病毒的扩散。因此,本会将延长关闭期至2020年6月1日。在本会关闭 期间,本会管理层团队将居家办公,而本会将会继续透过电邮、本会网站、脸书和Instagram分享最新消息。

让我们一同尽一份力维持一个安全且健康的环境。我们能够一起度过此难关!

新冠疫情期间的餐饮场所营业计划改变

有关当局为预防新冠疫情扩散而推出的预防措施影响了本会餐饮场 所的营运和顾客量。在过去几个月,本会管理层和餐饮供应团队需 要改变营业计划来确保本会能够在遵守各项措施的同时,在一个安 全的环境为会员提供服务。

安全距离措施

本会在满竹咖啡屋、吧三通和Mingle@Amber实施了安全距离措施。本会在地板上贴上胶带来划分排队时需站的位置,以确保会员们保持1米的安全距离。为了遵守安全距离措施,本会也将这些餐饮场所的座位隔空并贴上标签。虽然这些措施对会员造成不便且等候时间更长,但是本会非常高兴获得了会员们的谅解。有鉴于此,本会将不会收取外带盒子费用以鼓励会员们外带食物回家。

将吧三通转换成餐饮场所

有关当局于2020年3月27日宣布更加严格的措施,关闭了所有酒吧和娱乐场所。有鉴于此,理事会做出了快速的决定并将吧三通改变成餐饮场所。转换过的吧三通没有售卖酒精饮料、没有提供现场乐队表演也没有卡拉Ok。由于实施安全距离措施,满竹咖啡屋的等候时间较长。因此吧三通的转换为会员们提供了除了满竹咖啡屋之外的额外餐饮选项。





将吧三诵转换成餐饮场所





安全距离措施在满竹咖啡屋



安全距离措施在Mingle@Amber

本会暂停与新加坡游泳俱乐部的互惠互利协议

有鉴于新冠疫情预防措施,本会已暂停与新加坡游泳俱乐部签订的互惠互利协议至另行通知。想前往新加坡游泳俱乐部的餐饮场所用餐的会员可透过本会发出的电子邮件、本会网站和本会社交媒体获知最新消息。

会所关闭期间继续本会的清洗与维修工作

尽管本会将从2020年4月7日至6月1日期间关闭8个星期,但是本会仍然保持谨慎并继续积极清洗和维修本会设 施。本会非常高兴地在此分享本会定期进行下列清洗与维修事项:

- 清洗和消毒本会设施
- 每日清洗和灌溉植物,以及饲养体育中心鲤鱼池的鲤鱼
- 进行每周害虫控制与园林绿化
- 因水中氯含量提高,每日测试游泳池的水。在本会恢复营运时彻底清洗泳池。
- 继续防火系统和电梯的每月维护与维修









彻底清洗和消毒本会设施







每周泳池清洗,害虫控制与园林绿化









每日清洗和灌溉植物

来 Flex 健身中心 体验全新的健身器材!



侧平举练习器 用于锻炼肩膀



分动式划船 下拉背肌练习器 用于锻炼腰背部肌肉



背部伸展 用于锻炼腰背部肌肉, 特别是竖脊肌



分动式划船 上拉背肌练习器 用于锻炼背肌



本会附则条文修改

诸会员请留意。从即日起,游泳池的附则条文将修改如下:

普通条款第11条:

星期一至星期日 文娱中心

每日从上午6时至晚上9时

(包括公共假日)

普通条款第12条:

体育中心 星期一至星期日

每日从上午6时至晚上9时

(包括公共假日)

普通条款第14条:

在游泳池关闭进行维修和例常清洗时以及在特定的开放时间之外,不允许任何人进入泳池或在泳池内游泳,除 进行游泳培训的泳手之外。

免责条文:

- 上午6时至上午7时之间没有执勤救生员。会员游泳时需自担风险。
- ・毛巾柜台的营业时间为上午7时至晚上10时。
- 会员若在泳池开放时间外的时间游泳而遭受任何不幸事故、伤害、死亡或个人物品遗失或损坏,该会员不 可向本会、本会员工或职员追究责任。

CSC游泳部家长见面会 - 赛前准备

此家长见面会于2020年3月21日在华阁套房举行,并为游泳部和家长们提供了许多游泳的训练计划策划资讯。在此见面会上,游泳部助理经理Allison Gordon与在座的各位分享了游泳日程以及新冠疫情的预防措施,而总教练Dr Michael则分享了赛前准备相关的资讯。游泳部透过了QR码分享了游泳日程的最新消息,同时也进行了有关比赛当日的时间安排的互动性讲解。此见面会非常有益,且让家长有机会在年轻泳手比赛当天协助他们策划赛前的准备,同时也能够鼓励泳手们在年纪较大时自行策划赛前准备。



CSC游泳部计划在游泳限制解除且从新加坡游泳协会获知最新的比赛日期后,于6月份举行下一个家长见面会。在此期间,泳手和家长们能够尝试为平时的比赛策划赛前准备。

比赛当天 - 时间线例子

١		时间	活动	注解
	1.	醒来时	播放音乐 + 洗澡	合适的音乐能够调节心情和节奏
	2.	+ 3 ¼ 小时	早餐	清淡 – 低脂
	3.	+ 3 小时	收拾背包	最好是比赛前一晚
	4.	+ 2 ¾ 小时	离开家	-
	5.	+ 2 ¾ 小时	启程前往泳池	必须考虑到路上的交通情况
	6.	+ 2 ¼ 小时	抵达泳池	"专注"
	7.	+ 2 小时	暖身活动	按个人需求安排
4	8.	+ 1 ½ 小时	完成暖身并换上泳装	需仔细演练程序
(9.	+ 1 ¼ 小时	开始游泳热身运动	"我已准备好"专注且集中
	10.	+ 40 分钟	完成游泳热身运动	快速擦干身体并保持身体暖和
	11.	20 - 40 分钟	换衣及休息	在适当时间换上泳装
	12.	20 分钟	报到准备比赛	保持身体暖和,轻松
	13.	0 分钟	比赛	"准备上场"
	14.	- 5 分钟	开始缓和运动	-

没有游泳,没问题!

在政府实施各种条例和必要的安全距离阻断器措施,总教练Dr Michael将与大家分享 泳手能够在此困难时期进行的各种活动。虽然此文章是因目前的情况而写,但是这些 资料在无法前去泳池训练时也有效,例如"淡季"、考试期间或假日等。

每个人保障自身安全并履行自我责任以减少新冠疫情的扩散是很重要的。本会全心支 持并将履行自己的责任。因此,本会从2020年4月7日至6月1日关闭8个星期。本会支持 公告中的要点,即公众应自行在室内或室外"空旷无人的地方"运动以保持身心健康, 日不应在外逗留太久。

所以遇到这种情形该怎么办呢? 我有幸拥有广泛的网络可寻找资料与建议, 让泳手能 够减轻缺乏训练所带来的影响,以及充分利用所拥有的时间。这些专业教练、研究人 员和顾问均来自英国、欧洲各地、美国、澳大利亚和新加坡。他们一致认同这段没有游 泳训练的时段应被视为机会,而并非'灾难'。他们是指什么呢?他们指的是专注于你 能够做的事情,而并非你无法做到的事。乐观思考!



1. 运动

我们要泳手保持安全和健康, 而这能够通过在家进行体重和核心运动, 以及在公园进行较强烈的有氧运动来达 成。找一个让您能够取得适当安全社交距离的公园,并尝试每天完成45-60分钟的耐力训练。我认为东海岸公园 不仅仅是新加坡最好的训练设施,同时也是世界上最好训练设施。

您能够完成的简单运动包括跑步和骑脚车,但是这并不代表您无法在限制放宽后进行站立式桨板划水和划独木 舟等运动 (如果您拥有自己的配备)。在阻断器措施的允许下,新加坡的各大公园拥有可使用的户外运动器材。 家长可携带消毒液并协助选手先为训练器材进行消毒。CSC游泳部已将一系列的运动发给了在竞技队伍训练的 泳手的家长们。这些训练计划可以利用网上的培训计划来辅助。您可使用例如'陆地训练'、'游泳'、'隔离'等 关键词在网上或是YouTube上寻找训练计划。

2. 新鲜空气

我强烈建议泳手们每天至少出外一小时,即使只是进行散步。这对您的健康有益,且会改善您在读书方面的认知 能力。另一方面,太阳能够提升体内维生素D的含量(因此改善免疫系统),而且新冠病毒看似不喜欢高温。您可 与家庭成员一同出外运动。

3. 饮食

泳手也需要在这时候注重营养摄取。如果您减少了训练量就尝试不要饮食过量,而且在饮食中多吃一些新鲜蔬 果。这将会提高您的免疫功能,同时也会协助您抵抗病毒和任何疾病。您或许也可以观察自己的体重 - 每周进行 一次体重测量,并选择在同一时间和同样的环境进行测量,并将体重记录下来。别专注干体重的增加或下降,但 是4个星期的成绩将会对您的体重管理有帮助。

4. 读书

这里有两个部分。首先, 我经常发现泳手在考试来临时会缺席培训, 同时也会面对许多压力。这拥有许多原因: 课业繁重、因专心游泳而成绩退步、没有良好的时间管理等。利用此时间温习课业,并'事先完成'课业。如果您 跟得上课业,那么一旦阻断器措施结束后您将能够集中在游泳训练方面,并且不会因课业赶不上而倍感压力。这 也是个让您能够每日设定活动日程表和每周目标,从而改善时间管理技能的绝佳机会。

第二,您可利用'闲暇'的时间研究游泳方面和您所参加的游泳项目的相关资讯。利用Google、YouTube和 www.swimrankings.net了解游泳这项运动的历史,以及您所参加的项目的历史(您的成绩可能在1920年 代、30年代、40年代或更近的年代属于世界纪录级成绩)、世界最优秀选手名单以及他们的分段时间/成绩等。他 们多数也拥有部落格/视频博客来详细解释他们的训练计划和成绩 - 这是无价的!

5. 进行身体恢复

许多泳手进行了3个月的艰苦培训。这是个让身体离开游泳,并专注于其他地方的好机会。俗话说'换个方式做事等于让自己好好休息',而这让我们有机会培养良好的习惯。良好的睡眠在帮助成长和认知能力方面是非常关键的。让自己舒适入睡、设定睡前惯例并且较早入眠。在睡前的一小时不要看手机、电脑或平板电脑屏幕,且不要在睡觉前饮食过度。在午餐后进行短时间休眠(最多20分钟)的习惯将能够在您以后参加训练营或在参加预赛和决赛期间帮助到您。总言之,养好精神回来,并充满能量应对新一期的训练。

6. 每周计划

此期间最重要的流程之一就是设定每天的日程表。没有日程表,您的一天将会非常难过。没有目标的生活将会是 无趣且浪费时间。此外,设定一个运动日程表是件好事。对于许多人而言,这将让他们能够有个可以集中且向往 的东西。例子如下:

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
	上午							
运动	核心和 体重运动	伸展/ 灵活性运动	核心和 体重运动	伸展/ 灵活性运动	核心和 体重运动	伸展/ 灵活性运动	休息	
读书	数学/英文/ 文学	英文/物理	数学/英文/ 文学	英文/物理	数学/英文/文学	英文/物理	-	
其他	游泳资料研究	自习	游泳视频	自习	记录游泳笔记	自习	家庭时间	
	下午							
运动	5公里跑步	40分钟慢走	5公里跑步	40分钟慢走	5公里跑步	40分钟慢走	休息	
读书	历史/中文	生物/地理	历史/中文	生物/地理	历史/中文	生物/地理	-	
其他	休息放松	看戏	休息放松	打游戏	休息放松	看戏	家庭时间	

结论

此文章的目的为在此困难时期(或不活跃时期)为您提供一些简单介绍。请使用此资讯作为指导。您或许会感到烦躁,但是您可借此机会自我成长,并发展游泳以外的领域。利用此时间来进行学习,改善自我,并强势归来。这将会考验大家,但是就如我所说,强者会适应并前进,而弱者则会寻找理由并退步。我曾提到,但是"您是受害者还是战士呢?"

套一句大师名言: "别让机会擦肩而过; 您将会醒来并纳闷为什么" ...或是为何不把握此机会?

感想

- · 以正面态度面对此时,专注在您可完成的事项而不 要担心您无法进行的事项(即游泳)。
- 加紧温习功课并每天花时间专心读书。
- 尽量每天运动;结合伸展运动、核心运动、体重运动和有氧运动。
- 每日在户外运动一次 注意良好的卫生习惯、社交安全距离,并在附近的开放空间独自运动。
- 利用此时间学习和培养良好的饮食习惯。学会准备 食物。

- 计划日程表并按日程表活动,但需要获得适当的休息。
- 利用互联网了解有关体育赛事,尤其是您所参加的项目。了解比赛历史、体坛名将、他们的比赛成绩/速度和训练计划。
- 保持健康、安全且准守条例!

第175届跆拳道补充分级赛

恭喜所有在2020年2月2日取得新腰带的CSC跆拳道学员。

Lucien Ong Cheng Heng	基础白带
Nathaniel Ong Cheng Han	基础白带
Gareth Toh Yu Song	基础白带
Karlie Wong Bui Ki	基础白带
Raphael Tan Chi Hoh	基础白带
Roderic Tan Chi Siang	基础白带
Ralph Wong Yu Ren	基础白带
Jairus Cheung Yat Nam	基础白带
Jensen Foo Rui Jun	基础白带
Jaden Foo Rui Xiang	基础白带
Janelle Foo Shuen Hui	基础白带
Seth Ong	基础白带
Joseph Claude Oxley	基础白带
Lucas Charles Oxley	基础白带
Sixtine Le Mestreallan	黄尖带
Caleb Lim Hong Jun	黄尖带
Arthur Koo Yun Kai	黄尖带
Jadon Ling Yi Xin	黄腰带
Tyson Lee Dong Ze	黄腰带
Logan Lim Hao Ning	黄腰带
Nathan Lee Zhi Cheng	青尖带
Yep Hon Lum Haniel	青尖带
Cory Alexander Tan	青尖带
Alena Martin Wee	青尖带
Donald Neo Geng Rui	青尖带
Lucas Choy Zhe Kai	青尖带
Ethan Ho Jun Hong	青腰带

Eva Lee Xin Yi	青腰带
Duncan Tan	青腰带
Marcus Ho Jun Xin	蓝尖带
Brian James Hartono	蓝尖带
Zachary Lye Chit Wai	蓝腰带
Don Tan Chuan Ren	蓝腰带
Aden Tan Wei Dat	红尖带
Adiv Tushar Gole	红尖带
Ayden Ang Kai Rui	褐腰带
Ashton Ang Jia Rui	褐腰带
Asha Enyi Vasu	褐腰带
Xavier Tay Kai Huang	褐腰带
Jayrian Chua Jun Yu	褐腰带
Kent Yosoi	褐腰带
Kimberly Ann Hartono	黑尖带
Nathan Castro	黑尖带
Axel Tan Zheng Wei	黑尖带
Sarah Chen Xin En	黑尖带
Kendrick Chua Li-De	少年黑带一段
Ian Lim Ding Yi	少年黑带一段
Jenessa Wee Xin Yi	少年黑带一段
Emmanuel Tay Renn Hom	少年黑带一段
Isaac Ngiam Ri Hong	少年黑带一段
Lukas Chiam Zunyang	少年黑带一段
Zachery Tay Keong Teng	少年黑带二段
Raelyn Yap	少年黑带二段

定约桥牌会内竞赛(公开双人赛)

定约桥牌小组于2020年2月16日在华阁套房举办了会内公开双人赛。此赛事共吸引了9只队伍参加。所有人尽全力与彼此比较牌技。恭喜获胜的队伍:

名次	获胜者
冠军	谢智梁和邱萌炎
亚军	黄建峰和佘承财
季军	Francis Pavri & Shu Moo Yoong 萧菜娘和何木发



水球小组雅集



水球小组于2020年2月9日齐聚一堂举办了常年雅集。超过50名小组成员一同前来庆祝富有成效的2019年同时一同迎接新一年的到来。水球小组期待成人代表队和青年代表队能够在2020年取得更多佳绩!

4天乒乓假期训练营

在2020年3月16,17,19和20日,年龄介于6至14岁的本会儿童会员和来宾在马凯旋教练的指导下完成了有趣的4天乒乓培训。参与者们拥有充足的时间进行培训来改正击球方式和姿势。大家从马教练的指导中获益良多,度过了充实的学校假期。





慢跑小组

本会于2020年2月21日、3月6日、3月20日和4月3日举行的每月两次的慢跑活动非常有趣且令人充实。参与者们均非常享受慢跑过程,而本会也期待更多参与者出席!



心形果冻芝士挞 (JELLY HEARTS) 制作工作坊

会员们于2020年2月15日度过了充实的下午,从Chef Nan那里学习如何自作心形果冻芝士挞。从利用饼干制作芝士挞底部到混合奶油芝士和烹煮芝士挞顶部的果冻,大家均非常享受制作过程,并将自制的蛋糕带回家。





太极内功 (免费预览外加示范)

本会于2020年2月15日举办了太极内功预览。在此预览会上,Albertt Chua大师通过示范和幻灯片展示了他的指导方式。会员和来宾们享受了此互动性的示范,并获益良多。



城市园艺

前来瞧瞧本会的园艺爱好者种植的各种植物! 想加入或了解有关即将举办的各种工作坊? 请发送电邮至 JickSern_Lam@chineseswimmingclub.org.sg。







CSC提供免下车食物外带服务!

从2020年5月1日起提供

由于本会的关闭期将延长至2020年6月1日,某些会员可能会想念满竹咖啡屋的食物。本会非常高兴地通知诸 会员,本会将会从2020年5月1日起推出免下车食物外带服务,讓会员能够在满竹咖啡屋进行食物外带。

您仅需在30分钟前拨电或Whatsapp进来预定,并让我们知道您的食物领取时间。我们将会把外带费用记在 您的账户中。

利用本会的免下车外带服务并可获得\$10的餐饮礼券。仅限首100名会员!一次性使用容器将无额外收费。

领取地点: CSC卸货区

时间:中午12时至晚上9时

午餐 - 点餐时间从上午11时半开始至下午2时 晚餐 - 点餐时间从下午5时半至晚上8时半

订购热线:6885 0230或9642 2698

会员可透过拨电方式或手机WhatsApp简讯订购



man zhu

6月

酿豆腐搭配辣豆酱

(搭配一盘白饭)

\$8.50



星期一至星期五,傍晚6时至9时 公共假日恕不供应

舞蹈

拉丁/交际舞(各级别) 由PETER WONG指导

每逢星期五,从2020年6月26日起晚上8时45分 - 晚上9时45分 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$80.25 (会员) / \$105.93* (来宾) 开班人数: 最少4人 / 课次: 8



拉丁/交际舞 (各级别) 由PETER WONG指导

每逢星期一, 从2020年7月20日起 晚上8时半 - 晚上9时半 活动套房,体育中心(3楼)

\$80.25 (会员) / \$105.93* (来宾) 开班人数: 最少4人 / 课次: 8



妇女个人拉丁舞蹈(入门班) 由ALVIN LOW指导

每逢星期三,从2020年7月8日起下午2时半-下午3时半活动套房,体育中心(3楼)

\$96.30 (会员) / \$149.80* (来宾) 开班人数: 最少8人 / 课次: 8



排舞(基础班) 由PHILIP SOBRIELO指导

适合没有基本排舞技巧的学员。

每逢星期二,从2020年6月2日起下午1时-下午2时 活动套房,体育中心(3楼)

\$64.20 (会员) / \$96.30* (来宾) 开班人数: 最少10人 / 课次: 10

排舞(高级入门班) 由PHILIP SOBRIELO指导



适合拥有基本排舞技巧的学员。

每逢星期二,从2020年7月21日起下午2时-下午3时半活动套房,体育中心(3楼)

\$85.60 (会员) / \$139.10* (来宾) 开班人数: 最少10人 / 课次: 10

排舞由PHILIP SOBRIELO指导

每逢星期日,从2020年7月12日起下午1时半-下午3时(中级班)下午3时-下午4时半(高级班)多功能活动室,体育中心(2楼)

\$85.60 (会员) / \$139.10* (来宾) 开班人数: 最少10人 / 课次: 10

儿童现代舞蹈(入门班)

与我们共同体验学习乐趣,以技能游戏的方式来学习渐进性活动、运动和编舞。



每逢星期四,从2020年6月4日起5-6岁下午4时-下午5时7-9岁下午5时-傍晚6时多功能活动室,体育中心(2楼)由AMELIA导师指导

\$160.50 (会员) / \$192.60* (来宾) 开班人数: 最少8人 / 课次: 10

新

韩流嘻哈舞蹈(入门班)

在韩国流行歌曲的伴奏下学习嘻哈舞蹈。适合男性与女性参加。

每逢星期日,2020年6月7日起下午4时45分 - 傍晚6时 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$160.50 (会员) / \$181.90* (来宾) 开班人数: 最少6人 / 课次: 4 适合8 – 12岁的参与者



新

弗拉明戈舞蹈(入门班)

弗拉明戈舞蹈是一款源于西班牙南部安达路西亚的充满 激情的舞蹈。您可在学习弗拉明戈的基础舞步和简易的编 舞的同时保持身体健康。

每逢星期六, 从2020年6月6日起 傍晚6时半 - 晚上7时半 活动套房,体育中心(3楼)

\$214.00 (会员) / \$278.20* (来宾) 开班人数: 最少8人 / 课次: 12 适合13岁以上的参与者



2020年6月学校假期

儿童6月学校假期舞蹈训练营

星期日,2020年6月21日 / 上午9时 - 中午1时 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$64.20 (儿童俱乐部会员) \$69.55 (会员 - 提前报名优惠) / \$74.90 (会员) \$80.25* (来宾 - 提前报名优惠) / \$85.60* (来宾) 开班人数: 最少15人 / 适合5岁到12岁的参与者

报名截止日期(提早报名优惠 -会员和来宾):

星期三,2020年6月3日 **报名截止日期(儿童俱乐部、会员和来宾):** 星期三,2020年6月10日

时间	活动				
上午9时	街头爵士舞				
上午10时	茶点时间				
上午10时半	嘻哈舞蹈				
上午11时半	茶点时间				
中午12时	排舞				
下午1时	回家				

注:费用包括两次茶点的餐饮。

活动可能会因不可预见的情况而修改。

青年与家庭



中国书法(自习)

每逢星期一, 上午9时 - 上午11时 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$16.05 (会员) / \$32.10* (来宾) 开班人数: 最少6人

中国水墨画 由 LIN ZU ZAI 指导



每逢星期四, 上午10时 – 中午12时 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$123.05 (会员) / \$155.15* (来宾) 开班人数: 最少6人

华语卡啦OK歌唱班 由SUFAYE指导



每逢星期一, 新学期将从2020年7月6日起 晚上8时15分 - 晚上10时15分 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$160.50 (会员) / \$196.88* (来宾) 开班人数: 最少10人 / 课次: 8

注: 学员在首堂课需向指导员直接支付额外的材料费。

芭蕾舞



级别	日子	时间	费用	地点
初学者阶段I	星期六	上午9时 – 上午10时	\$119.84 (会员) / \$162.64* (来宾)	
初学者阶段II	星期六	上午10时 – 上午11时	\$162.64 (会员) / \$205.44* (来宾)	
级别1	星期五	下午4时 – 下午5时	\$222.56 (会员) / \$265.36* (来宾)	多功能活动室,体育中心(2楼)
级别2	星期六	上午8时 – 上午9时	\$239.68 (会员) / \$282.48* (来宾)	
级别3	星期六	上午11时 – 中午12时	\$239.68 (会员) / \$282.48* (来宾)	

烹饪

下列两个工作坊均由合格营养师兼营养顾问Humairah Hameed Maricar所指导。报名参加两个工作坊均可享有5%折扣优惠。

健康便当制作(亲子工作坊)

要让孩子培养一个多吃蔬果的平衡饮食习惯是件令父母每日头疼的事。学习各种贴士和小技巧来制作各种有趣又富有营养的便当来吸引小朋友,让他们多吃这类营养食材。参与者将能够学习如何按各种营养课题来准备自己的健康便当。课题包括碳水化合物的重要性、蛋白质与脂肪、食物分量衡量、如何寻找较健康的替代品来替代您爱吃的食物以及简单易做的低卡路里小吃。

星期日,2020年6月28日 上午9时 - 上午10时 多功能活动室,体育中心(2楼)

每个亲子组合 \$59.92 (会员) /\$70.62* (来宾) 适合4 – 12岁的儿童 开办人数: 最少5个亲子组合, 最多10个亲子组合



营养午餐便当(亲子工作坊)

想要在工作繁忙之余准备能够让您的孩子吃得开心又吃得健康的食物是件难事。这些孩子们会喜欢的简单菜谱将让您能够轻轻松松制作健康美食。工作坊介绍的菜谱包括螺丝粉搭配金枪鱼饼(示范和品尝)以及松软鸡蛋汉堡(亲手制作)。请记得携带自己的容器。

星期日,2020年6月28日 上午11时 – 中午12时半 多功能活动室,体育中心(2楼)

每个亲子组合 \$64.20 (会员) /\$74.90* (来宾) 适合4 – 12岁的儿童 开办人数: 最少5个亲子组合, 最多10个亲子组合



Humairah Hameed Marcar BSC, MSC营养师, 营养顾问

Humairah是新加坡营养与营养师协会 (Singapore Nutrition and Dietetics Association, SNDA) 旗下的合格营养师和认可的营养学家,同时也是穆斯林医疗保健专业人员协会(Muslim Healthcare Professionals Association, MHPA) 的会员。



她在迪肯大学(澳洲,墨尔本)完成了她的营养学硕士学位以及人类营养学硕士证书。她也在新加坡国立大学完成了理学学士学位。

她过去5年在预防性保健方面的工作经验包括协助客户通过改变习性取得个人健康目标、并为包括孩童和年长人士的各年龄层人士举办座谈会和烹饪工作坊,同时也为餐饮公司提供咨询服务。Humairah也现身于各大媒体中来分享她对各种健康问题的见解,其中包括亚洲新闻台、Suria、Warna 94.2FM以及Berita Harian。

烹饪

OREO淋面蛋糕亲子工作坊(亲手制作)

在传统蛋糕的基础上增添创意,学习如何制作淋面蛋糕。您将学习准备巧克力海绵蛋糕的程序,包括搅拌、叠合和烘焙!您也将学习如何制作生奶油和巧克力淋酱!材料准备完毕后,您就可制作和装饰属于自己的Oreo淋面蛋糕!

星期一,2020年7月20日 下午2时半 - 下午5时半 多功能活动室,体育中心(2楼)

每个亲子组合 \$112.35 (会员) /\$123.05* (来宾) 适合5 – 10岁的儿童 开办人数: 最少4人, 最多8人



体育与休闲



太极气功

每逢星期日, 上午8时15分 - 上午9时15分 活动套房,体育中心(3楼)

月费:

\$42.80 (会员) / \$58.85* (来宾) 开班人数: 最少6人

杨式太极拳

每逢星期三, 晚上8时 - 晚上9时半 活动套房,体育中心(3楼)

月费: \$26.75 (会员) / \$56.71* (来宾)

开班人数: 最少6人

钢管舞健身操

钢管舞是一款结合健身、有氧运动、肌肉调节、平衡感训练以及灵活度锻炼的全身运动。这些锻炼将让您能够展现出婀娜和性感姿态以及强健体魄,以便在钢管上完成各种技巧、连贯动作和舞蹈编排。

每逢星期二, 从2020年6月9日起 晚上7时15分 - 晚上8时15分及 晚上8时15分 - 晚上9时15分

多功能活动室,体育中心(2楼)

\$179.76 (会员) / \$211.86* (来宾) 开班人数: 最少5人 / 课次: 6



新 太极内功

想太极大师Albertt Chua学习独特的太极技巧,利用"气"来舒缓身心与减压,从而改善整体健康。此课程将专注于"内气"的掌握,改善精神敏捷度和自卫技巧来轻松打败较强壮的对手。

每逢星期二,从2020年6月9日起晚上8时-晚上9时半 华阁套房,体育中心(3楼)

月费: \$74.90 (会员) / \$101.65* (来宾)

开班人数: 最少5人

导师简介: Albertt Chua

Albertt Chua拥有超过35年的武术训练指导经验。专研于武术培训策划的他花了毕生的时间力图提升和精通武术绝学。Albertt坚信武术训练能够带来更强大的内力和健康。他透过长期



的内功修炼和学习获得了大量有关太极拳的知识和技巧。Albertt能将太极的抽象理论以简单英文和动觉方式来教导学员,让学员们获益匪浅。他的教学方式以学员体验为主。学员在学习和接受培训的一阵子后将会看到身体和外观有所转变。

韩国流行歌曲健身舞蹈(简化版)



每逢星期五,从2020年7月24日起上午10时 - 上午10时50分 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$107.00 (会员) / \$141.24* (来宾) 开班人数: 最少6人 / 课次: 8

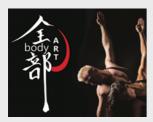
身体调节课程

每逢星期四,从2020年6月11日起 晚上8时 - 晚上9时 多功能活动室,体育中心(2楼)

\$128.40 (会员) / \$171.20* (来宾) 开班人数: 最少7人 / 课次: 8

BODYART健身课程

按照阴阳原理以及中国哲学的五行,BodyART健身课 程是一款结合力量、灵活度、有氧运动和呼吸技巧的功 能性训练方法,旨在锻炼肌肉,减压以及燃烧脂肪。双 人报名即可在首8堂课享有15%折扣优惠。



每逢星期四, 从2020年6月4日起 晚上7时45分 - 晚上8时45分 活动套房,体育中心(3楼)

\$171.20 (会员)/ \$205.44*(来宾) 开班人数: 最少6人

指导员: VERON

Veron自4岁起就开始跳舞并 接受了芭蕾舞、嘻哈舞、爵 士舞和西班牙舞蹈的训练。 她拥有澳大利亚舞蹈教师学 院 (Australian Teachers of Dancing, ATOD) 的教师资 格,同时也精通Instituto de la Danza Espanola (IDA) 的舞蹈 课程教材。Veron 近期发现了 bodyArt, 这款全方位的健身课 程,并在8月份将此课程引进新 加坡。她非常喜爱此课程的结



构,并且期待能够与大家分享 BodyArt 将让所有人可 以在个人层面上获得自由。这课程也能够让参与者意识 到自己的身体状况,关注自己的身心健康。参与者必须 亲身经历才能够了解到此课程的益处!

健体拉带平衡操



每逢星期三, 从2020年7月22日起 上午9时 - 上午10时 活动套房,体育中心(3楼)

\$149.80 (会员) / \$224.70* (来宾) 开班人数: 最少8人

课次:10

哈太瑜珈

月费: \$53.50 (会员) / \$74.90* (来宾)

开班人数: 最少5人

活动套房,体育中心(3楼)

时档1(女性):

每逢星期一/晚上7时-晚上8时15分

时档2(女性):

每逢星期五/晚上7时-晚上8时15分

轻柔瑜伽

月费: \$53.50 (会员) / \$74.90* (来宾) / 开班人数: 最少5人

活动套房,体育中心(3楼)

时档1: 每逢星期二 / 上午10时 - 上午11时 时档2: 每逢星期五 / 上午9时 - 上午10时

普拉提

月费: \$69.55 (会员) / \$90.95* (来宾)

多功能活动室,体育中心(2楼) 时档1(由王明辉指导):

每逢星期一/晚上7时-晚上8时

活动套房,体育中心(3楼) 时档2(由CHLOE CARRADOUS指导): 每逢星期二 / 上午9时 - 上午10时 时档3(由王明辉指导): 每逢星期二/晚上7时-晚上8时 时档4(由王明辉指导): 每逢星期二/晚上8时05分-晚上9时05分

每逢星期六 / 上午9时 - 上午10时 开班人数: 最少7人



武术(入门班)

导师简介 - TEX TOH

时档5(由王明辉指导):

Tex To是Wan Wu Sports and Martial Arts Academy 的创办人兼总教练, 同时也是新加坡武术总会旗下的教育 部注册教练。他自2007年就已开始从



事武术/自由搏击指导,并栽培了许多武术/自由搏击选 手和教练。

每逢星期五,从2020年6月5日起

下午5时 - 傍晚6时 / 活动套房, 体育中心 (3楼) 每逢星期六,从2020年6月6日起 中午12时半 - 下午1时半 / 活动套房, 体育中心 (3楼) 每逢星期六,从2020年6月6日起

晚上7时 - 晚上8时 / 多功能活动室, 体育中心 (2楼)

\$107.00 (会员) / \$160.50* (来宾) 开班人数: 最少6人/课次: 4/适合5至12岁的孩童参加

欲知武术班的更多详情,请拨电6885 0653联系婉菱或发 送电邮至WanLing Tan@chineseswimmingclub.org.sg

咖啡彩绘艺术@MINGLE

在本会的温馨咖啡屋品尝一块美味蛋糕外加一杯热腾腾 或冰冷的咖啡,与James Lim一同度过一个温馨的下午, 一同学习咖啡彩绘艺术。

星期六,2020年6月20日 下午2时 - 下午5时 MINGLE@AMBER,迎宾楼(1楼)

\$82.93 (会员) / \$89.62* (来宾) 开班人数: 最少6人, 最多10人/适合13岁以上的参加 报名费包括一块蛋糕,一杯咖啡和彩绘所需的材料。

跆拳道青年培训计划



跆拳道不仅是拳打脚踢。跆拳道培训计划内所传授的生活技能将协助孩子成长为拥有责任感的成人。感兴趣的青年可参加免费试验课!

每逢星期日,下午1时 - 傍晚6时 活动套房,体育中心(3楼)

月费: \$37.45 (彩色腰带)

月费: \$26.75 (少年黑带/黑腰带)

课程仅供CSC会员参加

欲知更多详情,请拨电 6885 0674 联系静敏或发送电邮至 Michelle_Lee@chineseswimmingclub.org.sg

趣味慢跑小组



与我们一同在6月5日和6月19日当天前往东海岸公园进行慢跑活动。完成四次慢跑即可获得保龄球场礼券!

2020年6月5日和19日 傍晚6时半 - 晚上7时半(预计时间) 东海岸公园

欲知详情,请拨电6885 0671联系Dezi或发送电邮至 Dezi Tan@chineseswimmingclub.org.sg。

CSC保龄球卓越培训计划



针对想进入国家青年团队的孩子们(年龄介于10至18岁)。

每逢星期二,下午4时 - 傍晚6时 每逢星期六,上午11时 - 下午1时 12道保龄球场,体育中心(1楼)

\$2675.00 (会员) /\$2996.00 (来宾) - 60堂课 (包括消费税。可选择分期付款)

注: 需额外支付球道费用

保龄球入门课程(从2020年6月起)



17岁及以上的成人 每逢星期六,上午11时 - 下午1时 12道保龄球场,体育中心(1楼)

课程费用 (10堂课): \$428.00 (会员) / \$535.00 (来宾) 注: 课程费用不包含球道费用 / 开班人数: 最少3人

6岁至16岁的儿童与青年 每逢星期六,上午11时 - 中午12时半 12道保龄球场,体育中心(1楼)

课程费用(10堂课):\$321.00(会员)/\$428.00(来宾)注:课程费用不包含球道费用/开班人数:最少3人

欲知详情,请拨电6885 0675联系志生、或发送电邮至JickSern_Lam@chineseswimmingclub.org.sg

22 体育 · 推陈出新



壁球培训计划 (初学者/中级) 由 ZAINAL ABIDIN ELITE 壁球学院指导

激发您的壁球的兴趣,参加此青年壁球培训计划以建立稳固的壁球基础,让您的壁球水平能够提升至下一阶段。本会可为感兴趣的会员安排免费的试验班。

每逢星期六,下午4时 - 傍晚6时 每逢星期日,下午1时 - 下午3时 / 下午3时 - 下午5时 壁球场,体育中心(3楼)

\$234.00净价/每月x3个月(会员) \$260.00净价/每月x3个月(来宾) 参与者年龄需介于7-19岁



新

成人壁球培训计划 (新课程) 由 ZAINAL ABIDIN ELITE 壁球学院指导

本会现已推出成人壁球培训计划!每个学期将包含12堂课(每周一堂课。每次2小时)

每逢星期日,下午3时-下午5时 壁球场,体育中心(3楼)

\$234.00净价 / 每月 x 3个月 (会员) \$260.00净价 / 每月 x 3个月 (来宾) 参与者年龄需介于20岁以上 开班人数: 最少3人

欲知更多详情,请拨电6885 0653联系婉菱或发送电邮至WanLing_Tan@chineseswimmingclub.org.sg

CSC-JTA退休人士乒乓培训



在此呼吁所有欲参加乒乓培训的退休人士。您可在每逢星期二和星期四早上前来接受JTA教练马凯旋的专业指导。

每逢星期四,从2020年6月4日起,上午9时 - 上午10时半 每逢星期二,从2020年6月9日起,上午9时 - 上午10时半

乒乓室,体育中心(3楼)

每月培训费用(包含7%消费税)	CSC会员	CSC会员
一次性不可退还的报名费	\$32.10	\$42.80
每周一次培训	\$160.50	\$192.60
每周两次培训	\$256.80	\$321.00

上述费用为4星期课程的学费。若该月拥有第5个星期,本会将收取额外费用。



乒乓教练简介 - 马凯旋

年仅22岁的马凯旋自5岁起就开始打乒乓。她在8岁时进入了著名的北京什刹海体育学校。这所体育学校因栽培出多位世界运动冠军而闻名。她在接受培训时,在多项北京乒乓比赛中的单打组别夺冠。她在11岁时入选了中国河北省国家队。此外,她也在中国全国青年乒乓赛的团队组别和单打组别中分别获得了亚军和第6名的成绩。

想了解更多?请拨电6885 0654联系素金或发送电邮至Wendy_Tan@chineseswimmingclub.org.sg.

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31 俱乐部关闭					月 劳动节 俱乐部关闭	2 俱乐部关闭
3 俱乐部关闭	俱乐部关闭	5 俱乐部关闭	6 俱乐部关闭	7 佛陀誕辰紀念日 俱乐部关闭	俱乐部关闭	9 俱乐部关闭
10 俱乐部关闭	11 俱乐部关闭	12 俱乐部关闭	13 俱乐部关闭	14 俱乐部关闭	15 俱乐部关闭	16 俱乐部关闭
17 俱乐部关闭	18 俱乐部关闭	19 俱乐部关闭	20 俱乐部关闭	21 俱乐部关闭	22 俱乐部关闭	23 俱乐部关闭
24 斋戒日 俱乐部关闭	25 斋戒日 俱乐部关闭	26 俱乐部关闭	27 俱乐部关闭	28 俱乐部关闭	29 俱乐部关闭	30 俱乐部关闭

乒乓培训

CSC-JTA青年乒乓培训

您的CSC会籍有其特权-连接您与多个国家的50多家互惠互利俱乐部、结盟俱乐部、酒店和度假村。

互惠互利俱乐部

柬埔寨

柬埔寨乡村俱乐部

电话: +855 23 6188 5591 www.cambodian-country-club.com

中国

鸿艺会,上海

电话: +86 21 6437 9800 www.ambassyclub.com.cn

鸿艺会,浦东

电话: +86 21 5198 3688 www.ambassyclubmanagement. com/en/top/about_pudong

上海嘉庭俱乐部

电话: +86 21 8025 8666 www.ddi-tcc.com

天津环亚国际马球会

电话: +86 22 8372 8888 www.goldinmetropolitanhotel.com

香港

三军会,九龙

电话: +852 3966 8600 www.usrc.org.hk

韩国

首尔俱乐部,首尔

电话: +82 2 2238 7666 www.seoulclub.org

马来西亚

中华游泳会, 槟城

电话: +6 04 899 0813 www.cscpg.com 怡保游泳会, 怡保

电话: +6 05 253 1706

古林俱乐部, 吉打 电话: +6 04 490 6054

槟城俱乐部, 槟城

电话: +6 04 227 7366 / +6 04 229 3484 www.penangclub.net

槟城体育俱乐部, 槟城

电话: +6 04 229 7834 www.pgsportsclub.com.my

双威礁湖俱乐部, 吉隆坡

电话: +6 03 5639 8600 www.sunway.com.my

菲律宾

马卡迪体育俱乐部,马尼拉

电话: +63 2 817 8731 www.makatisportsclub.com

新加坡

One¹⁵滨海俱乐部

电话: +65 6305 6988 www.one15marina.com

新加坡游泳俱乐部 新

电话: +65 6342 3600 / 3697 / 3698

www.sswimclub.org.sg (因新冠疫情而暂时暂停)

斯里兰卡

哥伦布游泳会

电话: +94 11 242 1645 www.colomboswimmingclub.org

台湾

市美侨协会, 台北

电话: +886 2 2885 8260 www.americanclub.org.tw

曼谷皇家体育会,曼谷

电话: +66 2 652 5000 www.rbsc.org

英国俱乐部, 曼谷

电话: +66 2 234 0247 www.britishclubbangkok.org

企业会籍

柔佛

黄松高尔夫球乡村俱乐部

电话: +60 7 354 9999 www.ponderosagolf.com

结盟俱乐部

观澜湖高尔夫球俱乐部,深圳

电话: +86 755 2802 0888 www.missionhillschina.com

音达普瑞高尔夫球度假村, 巴淡岛

电话: +65 6270 0533 www.indahpuri.com

礁湖度假村,民丹

电话: +65 6223 3223 www.bintanlagoon.com

礁湖高尔夫球俱乐部, 民丹

电话: +62 770 693 188 www.lagunagolf.com

现代高尔夫乡村俱乐部, 坦格朗市

电话: +62 21 552 9228 www.moderngolf.co.id 农萨度假村,巴淡岛

电话: +62 778 761080 www.nongsaresorts.com

棕榈泉高尔夫球乡村俱乐部, 巴淡岛

电话: +62 77 876 1222 www.palmsprings.com.sg

乐雅民丹高尔夫球俱乐部, 民丹 电话: +65 6546 7555

www.riabintan.com

河畔高尔夫球俱乐部,茂物

电话: +62 21 867 1533 www.riverside-golf.com

南联乡村俱乐部, 巴淡岛

电话: +62 77 832 4128 www.southlinksgolf.com

特灵海湾高尔夫球乡村俱乐部, 巴淡岛

电话: +62 770 693 188 www.teringbay.com.sg

马来西亚

IOI棕榈别墅高尔夫球乡村度假村, 柔佛

电话: +607 599 9099 www.palmvilla.com.my

棕榈园高尔夫球俱乐部

电话: +6 03 82136333 www.palmgarden.net.my

棕榈乡村高尔夫球乡村俱乐部,柔佛

电话: +6 07 599 2000 www.palmresort.com 丝绸港湾度假村

电话: +6 08 831 8888 www.suteraharbour.com

皇冠马六甲高尔夫球乡村俱乐部, 马六甲

电话: +6 06 231 1111 www.lion.com.my

迪沙鲁埃尔斯俱乐部,柔佛

电话: +6 07 8780000 www.elsclubmalaysia.com

新加坡

吉宝俱乐部

电话: +65 6375 5567 www.keppelclub.com.sg

三巴旺乡村俱乐部

电话: +65 6257 0642 www.sembawanggolf.org.sg

沃伦高尔夫球乡村俱乐部

电话: +65 6586 1245 www.warren.org.sg

松北高尔夫球度假村, 胡志明市

电话: +84 274 3755 802 www.songbegolf.com

洒店

曼谷

诺福特暹罗广场酒店

电话: +66 2 255 2444 www.novotelbkk.com

维斯塔皇冠酒店, 巴淡岛

电话: +62 811 700 6246 www.crownvista-hotel.com

梦帝国度假村, 秾莎, 巴淡岛

电话: +62 778 776 8888 www.montigoresorts.com

89 Hotel, 巴淡岛

电话: +62 778 433789 www.89hotel.com

吉隆坡

假日别墅, 疏邦, 吉隆坡

电话: +6 03 5633 8788 www.holidayvillahotels.com

古来

科西嘉酒店

电话: +6 07 660 0011 www.corsicahotelkulai.com.my

马六甲

马六甲假日酒店

电话: +6 06 285 9000 www.holidayinnmelaka.com

东方大酒店

电话: +6 04 222 2000 www.eohotels.com

长荣桂冠酒店

电话: +6 01 6226 0881 www.evergreen-hotels.com

G洒店加格尼

电话: +6 04 238 0000 www.ghotel.com.my

G酒店加拉歪路 电话: +6 04 219 0000

www.ghotel.com.my 槟城橄榄树酒店

电话: +6 04 637 7777 www.olivetreehotel.com.my

新加坡

安曼納聖殿度假酒店

电话: +65 6825 3888 www.amarasanctuary.com



互惠互利俱乐部和结盟俱乐部:会员需提前一个工作日前往本会接待处预订高尔夫球场或索取介绍信。若会员欲前往樟宜高尔夫球俱乐部则可自行拨 电预订高尔夫球场。

酒店预订:会员需要与各家酒店直接进行预订。

本会希望大家合作,千万别在拿了我们发出的介绍信后没有"如期到场",因为对方给予本会特惠率乃出于真诚好意。





SINGAPORE'S PREMIER DANCESPORT ACADEMY

WHAT'S ON FROM **MAY TO JUNE!**

JOIN US FOR SERIOUS DOSE OF FUN AND FULFILMENT! ENERGISE YOURSELF AND THE WHOLE FAMILY WITH DANCE AND FITNESS.

VISIT OUR WEBSITE TO SIGN UP OR MORE INFORMATION

03-00, Recreational Complex Chinese Swimming Club 34 Amber Road

+65 6440 3303

thedancesportacademy.com







母亲节外賣套餐 Mother's Day Takeaway Set Menu 2020

20% OFF for self-collection.

Free delivery will be available, advance order is required.

From 4th May 2020 a la carte menu also available

Visit our website for more detail www.fulinmen.com.sa

Tel: 6282 0810 Level 3, 21 Amber Road Chinese Swimming Club, \$439870

Set A

\$188+ (4 - 5 pax)

\$268+ (6-7 pax)

\$398+ (8 - 10 pax)

福临门三色小食拼盘

FLM Trio Appetizers Platter

碧绿野菌龙趸球

Giant Garoupa Fillet with Wild Mushroom & Seasonal Green

青芥末虾球

De-Shelled Prawn with Wasabi Mayonnaise Sauce

Pork Cartilage with Black Pepper Sauce

脆皮烧鸡

Crispy Roast Chicken

飘香荷叶饭

Flavoured Rice in Lotus Leaf Wrap

红莲炖桃胶

Double-Boiled Peach Resin with Red Date & Lotus Seed

Set B

\$268+ (4 - 5 pax)

\$368+ (6-7 pax)

\$528+ (8 - 10 pax)

烧味拼盘

(蜜汁叉烧, 脆皮烧腩, 港式明炉烧鸭) FLM Cantonese BBQ Platter (Honey Glazed BBQ Pork,

Crispy Roasted Pork Belly, HK Roasted Duck)

西兰花炒带子

Scallop with Broccoli

黄金甲大虾

Fried Prawn with Salted Egg

十头鲍鱼海参一品汇

Braised Sized 10-Head Abalone & Sea Cucumber with Delicacies

香煎黑豚肉

Pan-Fried Kurobuta Pork

飘香荷叶饭

Flavoured Rice in Lotus Leaf Wrap

椰汁白果芋泥

Yam Paste with Ginkgo Nut & Coconut Milk

本会总线:6345 1221 或 6885 0688

针对反馈:

feedback@chineseswimmingclub.org.sg 有关以下各领域的信息,务请拨直线电话向各负责人查询。

· 制作组 · 投稿人

 编辑顾问
 体育

 吴必端
 林志生

 练婉萎
 胡美芩

 郑丽凤
 陈素金

 撰稿员
 DEZI TAN

 蔡曙霞
 DEZI TAN

MARIAH QUBTIAH 餐饮 美术设计 杨韻绫

张凯婷

於訓婷 游泳

翻译员 MICHAEL CHARLES PEYREBRUNE

张维晏

• 会籍

王素莲

高级会员关系执行人员

会籍事务

6885 0656 / Jacqueline_Ong@chineseswimmingclub.org.sg

林松仁值班副经理

区域网络 / 企业高尔夫球 / 预订 / 结盟 / 互惠互利安排 6345 1221 / Reception@chineseswimmingclub.org.sg

• 财务

潘先枫 会计助理

账单/过期会费缴付

6885 0685 / Finance@chineseswimmingclub.org.sg

• 餐饮

刘惠伟 餐饮行政人员

ext. 742 / 3bars@chineseswimmingclub.org.sg

赵崇基 楼面经理

满竹咖啡屋

6885 0230 / Steven_Chew@chineseswimmingclub.org.sg

林珮玲

餐饮高级行政人员 餐饮项目和伙食承办

6885 0697 / fnb_events@chineseswimmingclub.org.sg



• 游泳

游泳相关资讯

6885 0672 / swim_csc@chineseswimmingclub.org.sg

ALLISON GORDON 游泳部助理经理

HELMY ALI 游泳活动执行人

• 体育与时尚

林志生

体育经理

保龄球/网球/青年与家庭

6885 0675 / JickSern_Lam@chineseswimmingclub.org.sg

陈婉菱

助理经理,生活时尚

舞蹈/壁球

6885 0653 / WanLing_Tan@chineseswimmingclub.org.sg

胡美芩

助理经理,体育

羽毛球/篮球/水球

6885 0673 / Meiqin_Oh@chineseswimmingclub.org.sg

陈素金

活动执行人员

健体与消闲 / 妇女活动 / 乒乓

6885 0654 / Wendy_Tan@chineseswimmingclub.org.sg

李静敏

活动执行人员

台球与史诺克 / 定约桥牌 / 高尔夫球 / 跆拳道

6885 0674 / Michelle_Lee@chineseswimmingclub.org.sg

DEZI TAN

活动执行人员

FLEX / 跑步

6885 0671 / Dezi_Tan@chineseswimmingclub.org.sg

健身指导员

总线转支线 749 / CSC_Flex@chineseswimmingclub.org.sg

• 体育接待处

运动设施预定 / 6885 0677 保龄球道预定 / 总线转支线 745 接待处

接待处@AP

每天 上午8时半到晚上10时

体育接待处@SC

每天 上午7时到晚上10时

星期一到星期四 中午12时到晚上9时半 星期五和公假前夕上午11时半到晚上10时半

星期六 上午8时半到晚上10时半 星期日 上午8时半到晚上10时

公假 上午10时半到晚上10时

(最后点菜时间在打烊30分钟前)

凡无乐队演奏 上午11时半到晚上11时 凡有乐队演奏 上午11时半到午夜12时

MINGLE@AMBER

星期一到星期四 上午8时到晚上8时 星期五、星期六、星期日、公假前夕和公假

上午8时到晚上9时

KTV厢房收费

凡无乐队演奏 下午3时到晚上11时 凡有乐队演奏 下午3时到午夜12时

Mando房(10人)

星期一到星期四 - \$15每小时

星期五、星期六、星期日、公假前夕和公假

\$25每小时

Canto房(15人) 星期五、星期六、星期日和公假

傍晚6时起 - \$35每小时

羽毛球场(+)

每天 上午7时到晚上10时

非繁忙时段

星期一到星期五 上午7时到傍晚6时

星期六 上午7时到下午3时

\$7.49 (每个球场每小时)

繁忙时段

星期一到星期五 傍晚6时到晚上10时

星期六 下午3时到晚上10时

公假 全日

\$9.63 (每个球场每小时)

会员日

星期天 全日

\$6.42(每个球场每小时)

球场暂停开放以供会队训练(6个球场)

星期一和星期五 傍晚7时到晚上10时

球场暂停开放以供少年培训计划

星期一和星期五(星期四除外) 下午3时到5时(6个球场)

星期二 傍晚6时到晚上9时 (3个球场)

星期三 傍晚6时到晚上9时(2-3个球场)

星期四 傍晚6时到晚上9时(2个球场)

星期六 上午8时到下午2时 (2-6个球场) 星期日 中午12时到下午5时(2-6个球场)

台球与史诺克室

每天 下午2时到晚上10时

非繁忙时段

星期一到星期五下午2时到傍晚6时

星期六 下午2时到下午3时

\$4.28 (每桌每小时)

繁忙时段

星期一到星期五 傍晚6时到晚上10时

星期六 下午3时到晚上10时

星期日和公假 全日

\$5.35 (每桌每小时)

暂停开放以供组会员使用

星期五 傍晚6时到晚上10时

12条球道保龄球中心

星期一到星期四 中午12时到晚上11时

星期五和公假前夕中午12时到凌晨1时

星期六和公假 上午10时到凌晨1时

星期日 上午10时到晚上11时

非繁忙时段

星期一到星期五和公假前夕 中午12时到傍晚6时

繁忙时段

星期一到星期四 傍晚6时到晚上11时

星期五和公假前夕 傍晚6时到凌晨1时

星期六、星期日和公假 全日

收费(净)

普通/准会员/定期会员/体育会员(成人)

每局 \$3.10 (繁忙), 每局 \$2.30 (非繁忙)

少年/少年定期会员

每局 \$2.50 (繁忙), 每局 \$2.00 (非繁忙)

会员的来宾 每局 \$3.70 (繁忙), 每局\$3.00 (非繁忙) 社交会员 每局 \$4.20 (繁忙), 每局\$3.30 (非繁忙)

壁球场(+)

每天 上午7时到晚上10时

非繁忙时段

星期一到星期五上午7时傍晚6时

星期六上午7时到下午3时

星期日 上午7时到晚上10时 \$4.28 (每个球场每小时)

繁忙时段

星期一到星期五 傍晚6时到晚上10时

星期六 下午3时到晚上10时

公假 全日

\$5.35 (每个球场每小时)

球场暂停开放以供组训 (全部球场)

星期一、星期三和星期五 傍晚7时到晚上10时

ZAESA壁球初级项目(全部球场)

星期六下午4时到傍晚6时

星期日下午1时到下午5时

乒乓室@SC(+)

每天 上午7时到晚上10时

星期一到星期五 上午7时到傍晚6时

\$3.21 (每个球场每小时)

繁忙时段

星期一到星期五 傍晚6时到晚上10时

星期六、星期日和公假 全日

\$5.35 (每个球场每小时)

球桌暂停开放以供组训

星期—和星期五

下午5时到晚上9时(第2桌和第4桌)

星期二和星期四 傍晚6时到晚上10时 (全部球桌)

球桌暂停开放以供CSC-JTA乒乓训练

星期一下午3时到下午5时(第1桌至第2桌) 星期二下午3时到傍晚6时(第1桌至第2桌)

星期三 下午3时到傍晚7时 (第1桌至第2桌)

星期四下午3时到傍晚6时(第1桌至第2桌) 星期六 上午10时到中午12时和下午1时到傍晚6时

(第1桌至第2桌) 星期日 上午10时到下午4时(第1桌至第2桌)

游泳池@RC 每天 上午7时到晚上9时

三条泳道将关闭(每日)

星期一到星期五下午5时到傍晚7时半

星期六下午4时到傍晚6时半

泳寒游泳池@SC

每天 上午7时到晚上9时

泳池暂停开放以供泳训(全池)

星期一和星期五 清晨5时半到上午11时/

下午5时到傍晚7时半

星期六上午7时到上午11时/下午4时到傍晚7时半

星期日上午7时半到上午11时

初学游泳池@SC

每天 上午7时到晚上9时

泳池暂停开放以供泳训

星期二到星期六 上午8时到中午12时/ 下午3时到傍晚7时半

星期日 上午8时到中午12时

泳池暂停开放以供儿童水球训练 星期六 傍晚6时15分到晚上8时15分

嬉水池@SC

每天 上午9时到晚上9时

水球训练池@SC

只限会游泳的泳手使用 泳池暂停开放以供水球训练

星期一和星期三 傍晚6时15分到晚上8时15分

星期五 傍晚7时半到晚上9时半

星期六 傍晚6时15分到晚上9时15分 星期日 下午12时半到下午3时

泳池暂停开放以供泳训

(依照泳赛游泳池暂停时间)

泳池暂停开放以供花式泳训 星期日 下午4时到傍晚7时 泳池暂停开放以便进行维修@RC及SC 每逢星期一上午10时到下午4时 (如果星期一是公假,维修将在次日进行)

FLEX健身中心@SC

星期一到星期五 上午6时半到晚上10时 星期六和星期日 上午7时到晚上9时

公假 上午7时到晚上8时 繁忙时段

星期一到星期五 上午6时半到上午11时/ 下午5时到晚上10时

星期六、星期日和公假 全日

收费 组员(无限制使用)

普通/公司/准/定期/配偶/配偶定期/少年/

少年定期/体育(每人) 每月\$16.05

乐龄会员(60岁或以上)

普通/准/配偶会员 每月\$8.56

*家庭配套1 (2人) 每月\$21.40

*家庭配套2 (3人到4人)每月\$26.75

*家庭配套3 (5人或以上)每月\$32.10 未经预约而来/每次进场

普通/公司/准/定期/配偶/配偶定期/少年/

少年定期/体育(每人)

\$8.56 (繁忙) / \$5.35 (非繁忙)

乐龄会员(60岁或以上) 普通/准/配偶会员 \$5.35(繁忙)/ \$3.21(非繁忙)

社交会员 (只限非繁忙)每小时\$21.40 来宾 每小时\$16.05 (繁忙) / \$10.70 (非繁忙)

现行来宾费用

网球场(+)@SC 每天 上午7时到晚上10时

非繁忙时段 星期一到星期五 上午7时到傍晚6时

\$4.28 (每个球场每小时)

繁忙时段

星期一到星期五 傍晚6时到晚上10时

星期六、星期日和公假全日

\$6.42 (每个球场每小时) 球场暂停开放以供组训

星期一下午5时到晚上8时 (2个球场) 星期三下午5时到晚上8时 (3个球场) 星期六下午3时到下午5时 (本会培训 - 3个球场)

下午5时到晚上8时(小组培训-3个球场) TAG的儿童网球计划

星期五 下午4时到晚上9时(2-3个球场) 星期六 上午8时到上午11时 (2个球场)

星期日下午3时到晚上8时(2-3个球场)

每天 上午7时到晚上10时

球场暂停开放以供TAG的儿童网球计划

星期五 下午5时到晚上8时 星期日 下午5时到傍晚7时

球场暂停开放以供儿童篮球培训计划

星期六 上午8时45分到上午10时 星期日 上午8时到上午10时半

星期一到星期日(包括公假和公假前夕) 上午10时到晚上11时

星期五、星期六和公假前夕 下午1时到晚上10时 星期日、星期一到星期四 下午1时到晚上9时 \$5.35 (每桌每小时)



介绍朋友与同时加入本会并可获得CSC信用金额。

介绍朋友加入本会 即可获得奖励! 介绍人

被介绍人

请在获得潜在会员的联络资料发放许可后完成推荐表格。本会将与潜在会员跟进。 *信用金额仅有在潜在会员购买会籍后给予。附带其他条规。

欲知详情,请拨电6345 221或6885 0652/6/7联系会籍关系部。



First 50 Cimited to Customers only. Chiropractic Treatment
by certified Chiropractic Doctor

(20 mins | U.P. \$158)

• Improve better posture • Reduce Back/Hip/Body Pain/Insomnia • Relieve Headaches/Migraine/Work & Sports related injuries pain • Decrease Stress/Joint & Tissue Degeneration

Conditions We Improve



Headace or Migraine



Neck or Shoulder



Hand or Wrist





Posture



Leg or



Feet

Call 6345 3777 for an appointment Chinese Swimming Club 21 Amber Road 4th Storey, Arrival Pavilion



