

# 澳門速疊杯會

助你的疊杯技巧進入一個新境界

有機會與國際水平競賽



資助單位：

澳門國際速疊杯協會

地點：澳門聖公會中學

時間：星期日 2:00-3:00pm

(每兩星期一次)

2010年8月8日起

由9月19日-10月3, 17, 31日-11月14, 28

日-12月12日

PH: +853 6206 1852

電郵地址：[info@macauspeedstacks.com](mailto:info@macauspeedstacks.com)

## 如你也喜愛玩速疊杯，快加入我們吧！

只需把你的姓名，年齡及聯絡方法電郵至 [info@macauspeedstacks.com](mailto:info@macauspeedstacks.com) 便可登記。登記日期由2010年8月1日起。

- 費用全免
  - 對象：所有澳門居民
  - 目的：發展國際級的技巧及享受速疊杯的樂趣
  - 時間：由8月8日起，每隔兩星期一次
  - 地點：澳門聖公會中學
  - 參加者需自備：杯，墊子，計時器
  - 目標：培養參與國際速疊杯比賽的人才
  - 可在一星期內令你的疊杯速度加快20%
  - 學到最好的雙人疊杯方法。
  - 成為接力賽及激烈比賽中的一員
- 玩速疊杯的好處：
    - 改善專注力
    - 改善手眼協調
    - 改善反應速度
    - 改善左右的協調
    - 改善左、右腦的連繫
    - 健康：速疊杯的能量消耗與其他運動是同等的，如排球、保齡球、舉重、步行等
  - 如果你沒有一個雙人疊杯的伙伴，我們可以為你找一個
  - 家長也可參與
  - 有為家長及孩子而設的部分及比賽