Green & Grind Basketball Academy
綠適動力籃球學院

Regular Basketball Class
籃球恆常班

Conducted in English
英語授課

Sep - Dec 2026
9-12月

@greenandgrind

Student Development Pathway
學員成長階梯

STAGE 3 階段3 : THE GROWTH 成長期

League, Tournament, Friendly 聯賽、錦標賽、友誼賽



Advanced skill
進階技巧



Teamwork
團隊合作



Game exposure
比賽機會



Mental toughness
心理韌性

Competitive Team
籃球隊
(8-18歲)

STAGE 2 階段2 : THE SEEDLINGS 幼苗期

Friendly 友誼賽



Intermediate skill
中級技巧



Basketball IQ
籃球智商



Teamwork
團隊合作



Bridge to competition
銜接比賽

Development Team
預備隊
(7-12歲)

STAGE 1 階段1 : THE SPROUTS 發芽期



Proper fundamentals
正確的基本功



Love basketball
熱愛籃球



Athleticism
運動能力



Make friends
結交朋友

Interest Class
興趣班
(3-14歲)



PLANT THE FOUNDATION. GRIND FOR GREATNESS.

GREEN & GRIND BASKETBALL ACADEMY 綠適動力籃球學院

GREEN GRIND

INTEREST CLASS 興趣班



Kowloon Bay 九龍灣

Kellett School
啟歷學校

Date 日期	(9月) SEP 12, 19 (10月) OCT 3, 10, 17, 24, 31 (11月) NOV 7, 14, 21, 28 (12月) DEC 5, 12 *(excl. Sep 26 不包括9月26日)*			Every Saturday 逢星期六	
Code 編號	**Age 年齡**	**Time 時間**	**Session 堂數**	**Fee 費用**	**Level 程度**
KLB6-2a	3-5	10:00-11:00	13	$3,380	Beginner 初階
KLB6-3a	3-5	11:00-12:00	13	$3,380	Beginner 初階
KLB6-2b	6-9	10:00-11:00	13	$3,380	Beginner 初階
KLB6-3b	6-9	11:00-12:00	13	$3,380	Mixed 混合

REMARKS 備註

- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- **室外班學員須自備籃球**
- **學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課**
- **如需請病假，請家長出示醫生證明**
- **家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理**

【Uniform】

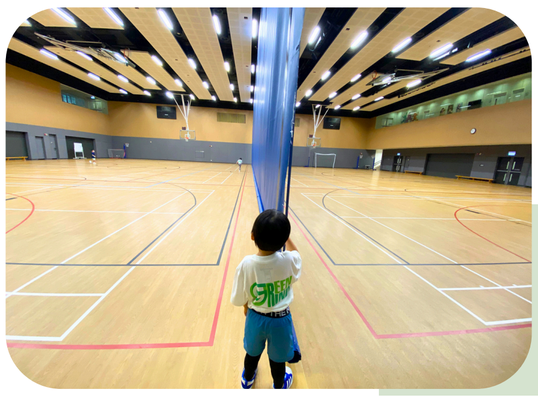


eco-friendly and reversible

@greenandgrind

5740 9917 / 5740 7655

GREEN GRIND INTEREST CLASS 興趣班



Kowloon Bay 九龍灣

Kellett School
啟歷學校

Date 日期	(9月) SEP 6, 13, 20, 27 (10月) OCT 4, 11, 25 (11月) NOV 1, 8, 15, 22, 29 (12月) DEC 6, 13 *(excl. Oct 18 不包括10月18日)*	Every Sunday 逢星期日

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
KLB7-1a	3-5	9:00-10:00	14	$3,640	Beginner 初階
KLB7-2a	3-5	10:00-11:00	14	$3,640	Beginner 初階
KLB7-3a	3-5	11:00-12:00	14	$3,640	Beginner 初階
KLB7-1b	6-9	9:00-10:00	14	$3,640	Beginner 初階
KLB7-2b	6-9	10:00-11:00	14	$3,640	Mixed 混合
KLB7-3b	6-9	11:00-12:00	14	$3,640	Intermediate 中階
KLB7-4a	6-9	12:00-13:00	14	$3,640	Mixed 混合
KLB7-4b	9-14	12:00-13:00	14	$3,640	Mixed 混合

REMARKS 備註

- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- 室外班學員須自備籃球
- 學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課
- 如需請病假，請家長出示醫生證明
- 家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理

【Uniform】



eco-friendly and reversible

@greenandgrind

5740 9917 / 5740 7655

GREEN GRIND INTEREST CLASS 興趣班



Kowloon Station 九龍站

Kowloon Station Outdoor Multi-Ball Court
九龍站室外多用途球場

Date 日期	(9月) SEP 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19, 26 (11月) NOV 2, 9, 16, 23, 30 (12月) DEC 7, 14	Every Monday 逢星期一

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
KS1-8	3-5	16:00-17:00	15	$3,300	Beginner 初階
KS1-9	6-9	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階

Date 日期	(9月) SEP 4, 11, 18, 25 (10月) OCT 2, 9, 16, 23, 30 (11月) NOV 6, 13, 20, 27 (12月) DEC 4, 11	Every Friday 逢星期五

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
KS5-8	3-5	16:00-17:00	15	$3,300	Beginner 初階
KS5-9	6-9	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階

REMARKS 備註

- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- 室外班學員須自備籃球
- 學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課
- 如需請病假，請家長出示醫生證明
- 家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理

【Uniform】



eco-friendly and reversible

@greenandgrind

5740 9917 / 5740 7655

GREEN GRIND INTEREST CLASS 興趣班



Sai Kung 西貢

Hong Kong Academy
香港學堂

Date 日期	(9月) SEP 5, 12, 19 (10月) OCT 3, 10, 17, 24, 31 (11月) NOV 7, 14, 21, 28 (12月) DEC 5, 12 *(excl. Sep 26 不包括 9月26日)*	Every Saturday 逢星期六

~~CANCELLED~~

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
SK6-7a	3-5	15:00-16:00	14	$3,640	Beginner 初階
SK6-7b	6-9	15:00-16:00	14	$3,640	Mixed 混合



Tseung Kwan O 將軍澳

6/F, Basketball Court, Choi Ming Shopping Centre
彩明商場6樓平台籃球場

Date 日期	(9月) SEP 3, 10, 17, 24 (10月) OCT 8, 15, 22, 29 (11月) NOV 5, 12, 19, 26 (12月) DEC 3, 10, 17 *(excl. Oct 1 不包括 10月1日)*	Every Thursday 逢星期四

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
TKO4-9a	3-5	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階
TKO4-10a	3-5	18:00-19:00	15	$3,300	Beginner 初階
TKO4-9b	6-9	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階
TKO4-10b	6-9	18:00-19:00	15	$3,300	Beginner 初階

REMARKS 備註
- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- **室外班學員須自備籃球**
- **學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課**
- **如需請病假，請家長出示醫生證明**
- **家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理**

【Uniform】

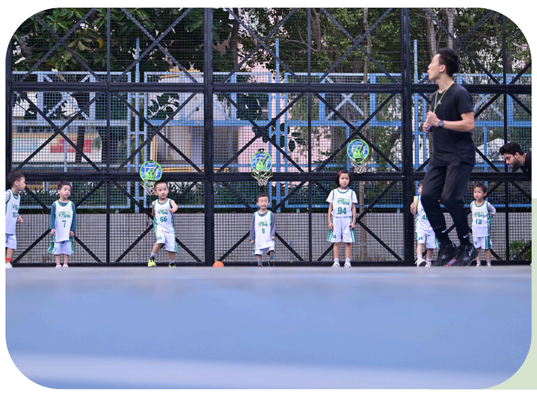


eco-friendly and reversible

@greenandgrind

5740 9917 / 5740 7655

GREEN GRIND **INTEREST CLASS 興趣班**



Shau Kei Wan 筲箕灣

Aldrich Bay Promenade Basketball Court
愛秩序灣海濱花園籃球場

Date 日期	**(9月) SEP 1, 8, 15, 22, 29 (10月) OCT 6, 13, 20, 27 (11月) NOV 3, 10, 17, 24 (12月) DEC 1, 8, 15**			**Every Tuesday 逢星期二**	
Code 編號	**Age 年齡**	**Time 時間**	**Session 堂數**	**Fee 費用**	**Level 程度**
SKW2-9a	4-6	17:00-18:00	16	$3,520	Beginner 初階
SKW2-9b	7-10	17:00-18:00	16	$3,520	Intermediate 中階
SKW2-10a	3-5	18:00-19:00	16	$3,520	Beginner 初階
SKW2-10b	6-9	18:00-19:00	16	$3,520	Beginner 初階

REMARKS 備註

- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- **室外班學員須自備籃球**
- **學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課**
- **如需請病假，請家長出示醫生證明**
- **家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理**

【Uniform】



eco-friendly and reversible

@greenandgrind

5740 9917 / 5740 7655

GREEN GRIND INTEREST CLASS 興趣班



Quarry Bay 鰂魚涌

Quarry Bay Park Phase 1 Basketball Court (near Cityplaza)
鰂魚涌公園一期籃球場 (太古城中心對面)

Date 日期	(9月) SEP 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19, 26 (11月) NOV 2, 9, 16, 23, 30 (12月) DEC 7, 14	Every Monday 逢星期一

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
QB1-9	5-7	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階
QB1-10	8-12	18:00-19:00	15	$3,300	Mixed 混合

Date 日期	(9月) SEP 3, 10, 17, 24 (10月) OCT 8, 15, 22, 29 (11月) NOV 5, 12, 19, 26 (12月) DEC 3, 10, 17 *(excl. Oct 1 不包括10月1日)*	Every Thursday 逢星期四

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
QB4-9	3-5	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階
QB4-10	6-9	18:00-19:00	15	$3,300	Beginner 初階

Date 日期	(9月) SEP 4, 11, 18, 25 (10月) OCT 2, 9, 16, 23, 30 (11月) NOV 6, 13, 20, 27 (12月) DEC 4, 11	Every Friday 逢星期五

Code 編號	Age 年齡	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用	Level 程度
QB5-9	3-5	17:00-18:00	15	$3,300	Beginner 初階
QB5-10	6-9	18:00-19:00	15	$3,300	Beginner 初階

REMARKS 備註
- Outdoor students must bring their own basketball.
- Students must wear Green & Grind's reversible eco-friendly uniform.
- Sick leave requires a doctor's certificate.
- Max 3 days personal leave at registration; no requests after.
- **室外班學員須自備籃球**
- **學員須穿着Green & Grind環保雙面制服上課**
- **如需請病假，請家長出示醫生證明**
- **家長於報名時可申請最多3日事假，報名後恕不受理**

【Uniform】



eco-friendly and reversible

@greenandgrind 5740 9917 / 5740 7655