

少林寺傳統功夫文化中心課程表

Shaolin Temple Traditional Kung Fu Cultural Center Schedule

日期 \ 时间	11:00--12:00 AM	5:00--6:00 PM	6:00--7:00 PM	7:00--8:00 PM
星期一 Monday		儿童 Children All Levels	成人 儿童 Adults & Children All Levels	成人 Adults All Levels
星期二 Tuesday		儿童 Children All Levels	成人 儿童 Adults & Children All Levels	少林养生 Shaolin Wellness
星期三 Wednesday		儿童 Children All Levels	成人 儿童 Adults & Children All Levels	成人 Adults All Levels
星期四 Thursday		儿童 Children All Levels	少林养生 Shaolin Wellness	成人 Adults All Levels
星期五 Friday		儿童 Children All Levels	成人 儿童 Adults & Children All Levels	
日期 \ 时间	10:00--11:00 AM	11:00--12:00 AM	2:00--3:00 PM	3:00--4:00 PM
星期六 Saturday			校队训练 School Team Training	
星期日 Sunday	儿童 Children All Levels	成人 儿童 Adults & Children All Levels		成人 儿童 Adults & Children All Levels

功夫：少林传统拳、少林十八般兵器、气功、擒拿格斗。

Kung Fu: Traditional Shaolin Fist Forms, Shaolin Weapons, Qigong, Sparring.

养生：八段锦、易筋经、洗髓经、少林养生气功、禅修、浑圆桩功等少林传统养生功法。

Wellness: Baduanjin, Yijinjing, Xisuijing, Qigong, Meditation and other Shaolin traditional ways for health improvement.

Email: info@ShaolinTempleKungFu.org
Address: 15257 Display Ct. Rockville MD 20850

Phone: 301--251--2958
www.ShaolinTempleKungFu.org