

聖路易龍舟俱樂部喜開“二隊”啦！ 還有2025龍舟賽報名火熱進行中



聖路易龍舟俱樂部一隊火爆爆滿，大家的熱情絲毫不減！應大家呼聲，我們隆重推出全新英文教學訓練課程：

“Toasted Ravioli Team” 一意式炸餛飩隊！這個隊名靈感源自聖路易的地道美食，就像我們的訓練一樣，熱辣、獨特、超有味！??

2025 年訓練安排

地點：Simpson Park
地址：1234 Marshall Rd, Valley Park, MO 63088
時間：週六上午 9:30 - 11:30
日期：7 月 12 日、7 月 19 日、8 月 2 日、9 月 13 日
費用：個人會員：\$70/人，家庭會員：\$60/人

無論你是剛入門的新手，還是想衝擊更高水準的老手，我們都歡迎你！Pic-2

兩位超棒的教練將帶你感受龍舟的激情與協作：

Kristen Ziegler 教練

激情滿滿、領導力十足！她深信“團結就是力量”，用堅定、熱情和成長型思維，帶領你一路向前！

Wayne Brown 教練

退休植物生物化學家，45 年以色列民間舞背景 + 17 年龍舟經驗，實力與魅力兼具！

立即註冊！

線上註冊：www.stcls.org 或直接在 7 月 12

日現場報名！

更多龍舟俱樂部資訊請見：<https://www.stcls.org/school/page/dragonboat>

快來加入我們吧！

在這裡，你將鍛煉體能、結識朋友、擁抱挑戰、留下不凡回憶。

一起出發，用“Toasted Ravioli”的風格，劃出我們的精彩！

英文網頁/English Webpage：<https://bit.ly/3HQXJFW>。(Pic-5)

沒時間訓練，也能燃爆賽場！

嘿，各位龍舟愛好者們！是不是因為時間緊張，擔心趕不上 2025 年的龍舟訓練？別愁！我們懂你！

好消息來啦！2025 年 Gateway 龍舟賽的大門

依然為你敞開！就算不能參加訓練，只要你熱愛華人社區活動，渴望在賽場上揮灑汗水，我們熱烈歡迎各界人士代表聖路易中文學校，為榮譽而戰！

報名連結：<https://forms.gle/QHB23MpAf6>

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

報名連結

uSVFrk7

目前龍舟賽報名踴躍，學校有能力支持兩支龍舟隊參加。(Pic-7,8,9,10)

少年舞獅隊都來啦！你的龍舟魂還不燃起來？

好消息！咱們聖路易中文學校的少年舞獅隊，那些活力四射的中學生們，已經有好幾位小將報名加入龍舟賽啦！他們這是要從陸地舞到水上，爭當“水中蛟龍”啊！(Pic-11)

全家總動員，龍舟賽等你來嗨！

你以為只有年輕人能玩？那可就大錯特錯啦！2025 年 Gateway 龍舟賽報名要求 14 歲以上，這簡直就是給咱們家庭組合量身定做的舞臺！

● 歡迎夫妻檔！想像一下，夫妻同心，其

利斷金，在龍舟上默契配合，是不是比燭光晚餐更浪漫？

● 歡迎父子兵！爸爸帶著兒子，或者兒子帶著爸爸，在賽道上共同揮槳，一起感受速度與激情，絕對是難忘的親子時光！

● 歡迎母女同船競技！媽媽和女兒並肩作戰，展現女性力量，讓大家看看巾幗不讓鬚眉的颯爽英姿！

無論是哪種組合，咱們的目標都是一一再創佳績！不僅能鍛煉身體，還能增進家人感情，更能為中文學校爭光添彩！

別再猶豫了，快把你的家人朋友都“拉”上船，一起體驗龍舟的魅力，共同創造屬於你們的輝煌吧！

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）

咱們水上見！（聖路易龍舟俱樂部訊）



Pic-2



Pic-7



Pic-8



Pic-10



Pic-5



Pic-9



Pic-11

保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email:johnlurx@gmail.com



屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！

我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。

- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
weshein24@gmail.com