



## < 2023 年 3月及4月份 星期四 成人 泳術改良班 時間表 >

### 課程宗旨：

本會主要為推廣游泳運動宗旨,提供一個優質環境,給參加學員之泳術改良健身班時段,直至達到持續強身健體的目標。

### 參加資格及規則:

- 1) 參加者必須自行在深水不停游畢 100 公尺 蛙式 及100 自由式。
- 2) 參加者必須遵守泳池規則,一定要在本會租用時段內準時落水及離水。
- 3) 參加者必須一次過交 2個月月費,(如果每個月15號前參加交足1個月費,15號後參加之泳員只交半個月費)
- 4) 這課程本會只提供 租用泳線和訓練用具 (每泳線 12人為限) 如果有足夠泳線線租用將會分 快 慢 線由泳員  
本會規定每位學員在訓練中必須配戴本會指定之泳帽只贈送首頂泳帽如果!遺失需要以\$50 買新 1 頂，  
課程之四式訓練課程為主. 泳員必須左上右落循環游。 由本會 廖慶勤教練任教

### 2023年 3月 及 4月份 ~ 時間表

地點：灣仔游泳池 室內 50 米暖水游泳池（水深 2米）		
逢星期四	下午 12 時至 2 時正	開始入場時間:上午 11 時 45 分
上課日期: 由2023年3月2日 至 4月27日止		
每個月月費 \$380 (必須過一次交兩個月月費)		
試堂學員 1 堂交\$100元		
參加者必須經過水試合資格才能正式參加		

在使用時間 天文台掛 8 號風球 泳池將會關閉

如有關泳班事宜 請致電本會電話: 25538686 或 90106508 與本會職員查詢。