



【7、8月份游泳隊訓練時間表2014】

注意事項

7月1日為公眾假期，全部課程暫停

7月6、13日及8月10日(星期日)因中山紀念公園游泳池比賽租用暫停開放，所以這3天課程將會更改往西環堅尼地城泳池上課。

8月29日(星期五)新維多利亞公園室內游泳池用作比賽用途故暫停開放，所有課程暫停。

港灣道暖水訓練池 (所有課程免費入場)			上環中山紀念公園室內暖水游泳池 (所有課程免費入場)		
逢星期	班別/組別	上課日期	逢星期	班別/組別	上課日期
一、三、五	C、D、E	7月2日~8月29日	一、三、五	C、D、E	7月16日~8月29日
07:00 - 08:00			16:00 - 18:00		
逢星期一、四	班別/組別	上課日期	17:00 - 19:00	A、B	
13:00 - 14:00	C、D、E	7月3日~8月28日	逢星期二、四	班別/組別	上課日期
逢星期六	班別/組別	上課日期	17:00 - 19:00	A、B、C、D	7月15日~8月29日
08:00 - 10:00	A、B (陸上訓練)	7月5日~8月30日	逢星期六	班別/組別	上課日期
14:30 - 15:30	C、D、E		17:00 - 18:00	C、D、E	7月5日~8月30日
15:30 - 17:00			逢星期日	班別/組別	上課日期
17:00 - 19:00	A、B		12:00 - 13:00	C、D、E	7月6日~8月31日 7月6、13日及8月10日暫停
逢星期日	班別/組別	上課日期	<div style="color: red; font-weight: bold;"> 因鼓勵環保，故泳員可於本會網址上查閱時間 www.hoifungsc.com </div>		
07:00 - 09:00	A、B、C、D、E	7月6日~8月31日			
新維多利亞公園室內暖水游泳池 (所有課程免費入場)					
逢星期二、四	班別/組別	上課日期			
09:00 - 11:00	A、B	7月15日~8月28日			
10:00 - 11:30	C、D、E				
11:30 - 13:00					
17:00 - 19:00					
逢星期一、三、五	班別/組別	上課日期			
17:00 - 19:00	A、B、C、D、E	7月2日~8月27日 8月29日暫停			
逢星期三、五	班別/組別	上課日期			
09:00 - 11:00	A、B	7月16日~8月27日 8月29日暫停			

特別事項:

- 1) 因7、8月訓練泳線增加及租池費用雙倍計算，故各組參加之隊員必須一次過支付2個月之月費，同時請於6月1日前繳付月費。另請每個泳員於7月1日前交出暑期泳隊出席時間表；因方便教練安排訓練，敬請各泳員合作，同時教練有權更改泳員之訓練時間。敬請填寫附上之7、8月暑期參加表格，然後傳真致2814-1857或交回林德明總教練。
- 2) 同時泳隊時間只適用於全年參加泳隊訓練之泳員參加，另如因8月份請假之A、B組泳隊泳員必須繳付HK\$200.00作為補償本會租池費之開支。
- 3) 所有泳員是否有資格參加本會的泳隊，全部由本會挑選，而不能隨意參加。另如泳員一經本會挑選成為泳隊成員時、亦能隨意更改轉泳班費用、必須有充足理由以書面通知本會，敬請各家長及泳員注意。



HOI FUNG SWIMMING CLUB
海豐游泳會
暑期泳隊費用

本會泳隊的訓練宗旨：

本會一貫宗旨以實際有效之系統性游泳訓練課程安排，嚴格要求合理之游泳技術及高質量訓練效果和保證以分門別類方式誠懇教學意念培訓游泳人才，令本會泳員比賽成績達全港最高水平。同時勉勵泳員要有以下、古語有云的精神：《一分耕耘、一分收穫》，《多勞多得》，之認真態度持續訓練為本。暑期泳隊訓練目的：在漫長的假期中泳員有足夠身體休息及恢復狀態下，參與有系統性全面訓練，主要以基本耐力有氧訓練提高為主，加插技術改善泳式起跳及轉身調整訓練及陸上力量訓練。請各家長踴躍鼓勵子女參加暑期訓練。

如有疑問及特別之安排請電 90106508 林德明總教練。

7, 8月份 (2014年) 泳隊月費	
泳隊 A、B、C、D、E 請各家長盡快為貴子弟安排所參加之時段滿額不接受加入。	每期費用HK\$1,000.00 (8堂)、每堂上課時間以參加訓練為準。
	暑期前 HK\$450.00 (由7月2日~7月14日, 每星期可選擇上課2堂)
	暑期前 HK\$550.00 (由7月2日~7月14日, 每星期可選擇上課3堂)
	暑期前 HK\$800.00 (由7月2日~7月14日, 每星期可選擇上課6堂)
	暑期中 HK\$3,700.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課7堂)
	暑期中 HK\$3,500.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課6堂)
	暑期中 HK\$3,300.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課5堂)
	暑期中 HK\$2,900.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課4堂)
	暑期中 HK\$2,300.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課3堂)
暑期中 HK\$1,600.00 (由7月15日~8月31日, 每星期可選擇上課2堂)	

- 交費方法:
- 1) 以7月及8月之暑期前月費選擇 + 暑期中月費選擇 合共交費
 - 2) 只選擇參加暑期月費交費。
 - 3) 如果暑期中特別加入交月費之泳員，可以以每堂HK\$130 x 所參加總堂數。
 - 4) 如果已經選擇月費交費方法，但特別加堂以每堂HK\$120 x 所加總堂數。
 - 5) 如果只選擇參加暑期前訓練之泳員必須多交HK\$400付加費請留意。
- ※在暑期中特別安排林德明總教練個別教授每小時收費HK\$700元。

組別分類:

- A組：達本會精英泳員資格(每星期保證參加5天以上訓練時段及比賽成績最少兩項達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽參賽資格(是以分齡計算)之泳隊泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- B組：達本會正式泳隊泳員基本資格(每星期保證參加5天以上訓練時段之上之泳員但比賽成績未能達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽事參加資格之泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- C組：達本會正式泳隊泳員基本資格(每星期保證參加4天以上訓練時段之上之泳員但比賽成績未能達到香港業餘游泳總會舉辦之第一組分齡賽事參加資格之泳員，這組泳員為本會重點培訓之泳員。
- D組：未能達到本會精英組及正式泳隊泳員之資格而有興趣參加泳隊訓練的泳員每星期保證不少3天訓練,這組泳員為本會泳隊培訓之泳員。
- E組：未能達到正式泳隊員基本資格已達到本會舉行之泳班之(高級班程度)，同時每星期參加訓練須要1天或2天的泳隊泳員以強身健體之為主泳員。

- 注意事項：
1. 敬請交堂數計之泳員如果請假必須以書面傳真 致28141857或 致電通知 25538686 90106508林德明 總教練，才作實請假。
 2. 所有暑期堂數缺席補堂，必須在交費後8堂之內有限日期內致電林德明教練預約補堂 逾期不補，補堂之時間確實以本會安排為準。
 3. 為確保訓練質量保證敬請各家長注意不能沒有知會本會而擅自更改上課訓練時間，本會有權要求泳員不準上課及離開。
 4. 為確保善用資源及訓練人數控制懇請所有新生及舊生泳員請預早填妥報名表格連同支票學費郵寄致 Flat H, 7/F, Blk 17, South Horizons, Ap Lei Chau, Hong Kong 林教練收啟，另請先傳真報名表格致 Fax No: 28141 857 確保訓練質量保證。
 5. 如以支票繳費抬頭請寫【海豐游泳學院】【Hoi Fung Swimming College】或【林德明】【LUM TAK MING】。如需要購買保暖衣(價錢為HK\$280.00一件)、TYR防曬衣(價錢為HK\$230.00一件)、泳會 T-Shirt (價錢為HK\$60.00/一件)及泳會比賽厚Jacket 錢為HK\$250.00一件)、泳會比賽風樓(價錢為HK\$160.00一件)、本會泳帽(價錢為HK\$30.00一頂)及多款日本泳鏡或近視泳鏡發售。請致電話90106508林德明教練定購。