



【7、8月份暑期游泳隊訓練時間表2015】

注意事項

1) 7月1日(星期三)為公眾假期，全部課程暫停。但只有港灣訓練池 7:00 - 9:00am 之中、高班訓練課照常上課。

港灣道暖水訓練池 (所有課程免費入場)			維多利亞公園室內暖水游泳池			
逢星期	班別/組別	上課日期	逢星期	班別/組別	上課日期	備註
一、三、五	A、B、C	7月13日 - 8月31日	五	中、高	7月3、10日	免費入場
	A、B、C、D、E		黃竹坑包玉剛游泳池			
一、四	班別/組別	上課日期	一、三、五	班別/組別	上課日期	
	C、D、E	7月2日 - 8月31日		A、B、C、D、E	7月13日 - 8月28日	
六	班別/組別	上課日期				
	A、B、C、D、E	7月4日 - 8月29日	上環中山紀念公園室內暖水游泳池			
	C、D、E		六	班別/組別	上課日期	7月11日 ~ 8月29日 7月4日 暫停
日	班別/組別	上課日期	七	C、D、E	7月11日 ~ 8月29日 7月4日 暫停	免費入場
7:00 - 9:00	A、B、C、D、E	7月5日 - 8月30日	因鼓勵環保,故泳員可於本會網址上查閱上課時間 www.hoifungsc.com			

特別事項:

- 1) 所有月費，一經報名、一律不設補課。除8號風球及黑色暴雨警告外。
- 2) 所有選為泳隊之新學員、選擇月費課程，必須繳付入會費HK\$300.00/一年【由每年9月1日開始至翌年8月31日止】。
另如暫停繳付月費2個月或以上的泳隊學員將當作終止會籍，故在任何情況下再參加月費課程之泳隊學員、必須從新繳付入會費 HK\$300.00/一年。(2014年9月1日至2015年8月31日止)
- 3) 所有中途加入之繳付月費課程的舊泳隊及新泳隊學員都必須先繳付入會費HK\$300.00。
- 4) 所有海豐游泳會泳隊之泳員必須註冊(香港業餘游泳總會有限公司之競賽會員)如有詢問請電 91713492 曾小姐
- 5) 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 91713492 曾小姐。

7, 8月份 (2015年) 泳隊月費	
泳隊 A、B、C、D、E 組 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附加費請留意。

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 91713492 曾小姐，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 (價錢為HK\$250.00一件)、泳會比賽風褸(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等發售。請致電話 90106508 林德明教練 定購。