



【7、8月份暑期游泳隊訓練時間表 2021】

維多利亞公園室內游泳池 (免費入場)			西環堅尼地城游泳池 (免費入場)		
15:15 - 16:45	逢星期 三、五	7月2日 - 7月9日	15:30 - 17:00	逢星期 一	7月5日 - 7月12日
17:00 - 18:00			17:00 - 19:00	逢星期 六	7月3日 - 8月28日
14:00 - 16:00	逢星期五	7月16日 - 8月27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		
灣仔室內游泳池 (所有課程免費入場)					
8:30 - 10:00	逢星期一、三、五	7月2日 - 8月30日			
14:00 - 16:00	逢星期 一、三	7月14日 - 8月30日			
7:00 - 9:00	逢星期 六、日	7月3日 - 8月29日			
14:00 - 16:00	逢星期六	7月3日 - 8月28日			

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材,令本會泳員比賽成績達全港最高水平。同時鼓勵泳員要有以下,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身體在足夠休息及恢復狀態下,參與有系統性全面加強訓練,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加強訓練。

7月及8月份之訓練費用

每堂參加 2 小時訓練 收費: \$200 x 所出席堂數

每堂參加 1.5 小時訓練 收費: \$150 x 所出席堂數

本會將以泳員參加之堂數一次週計算收費 請各位家長在 6月15日前 交費

如有疑問及特別之安排請電 90106508 林教練查詢