

2017 年 12 月九龍公園泳隊通告

1. 訓練時間表 - 九龍公園泳池 (室內主池)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 4-6pm	2 11-1pm 5-7pm※
3 ☆11-1pm 5-7pm	4 4-6pm	5 ☆ 4-6pm	6 4-6pm	7 4-6pm	8 4-6pm	9 11-1pm 5-7pm※
10 ☆11-1pm 5-7pm	11 4-6pm	12 ☆ 4-6pm	13 4-6pm	14 4-6pm	15 ◎ 4-6pm	16 11-1pm 5-7pm※
17 ☆11-1pm 休息	18 4-6pm	19 ☆ 4-6pm	20 4-6pm	21 4-6pm	22 4-6pm	23 11-1pm 5-7pm※
24 ☆11-1pm 5-7pm	25 4-6pm	26 4-6pm	27 4-6pm	28 ☆ 4-6pm	29 4-6pm	30 11-1pm 5-7pm※
31 ☆11-1pm 5-7pm						

備註：
 ☆表示第一小時作體能訓練，泳員須穿著波鞋出席
 ※表示 6-7pm 於 L2 訓練池訓練
 ▲表示當天訓練於深水埗公園泳池進行
 ◎表示當天訓練於荔枝角公園泳池(美孚站)進行
 ◇表示當天訓練於觀塘游泳池進行
 #表示當天訓練於李鄭屋游泳池進行
 (長沙灣地鐵站 A2 出口一直前行約 7 分鐘)

訓練時間或會有更改，請各泳員及家長留意本會網頁(<http://kcd.org.hk/2016/>)或 facebook 專頁的最新消息。

2. 泳員通訊

- 泳員必須準時出席訓練，如遲到超過 15 分鐘者，必須通知教練。
- 如泳員未能出席訓練必須向教練請假，在未有通知情況下請假超過一個月將當作非註冊泳員。
- 有關請假事宜請聯絡：張 Sir: 6346-8881

3. 訓練安排

由 2013 年 7 月起, 主隊及後備泳隊之訓練時間將更改如下:

- 主隊泳員: 逢星期一至六
- 後備泳隊泳員: 逢星期一、三、五、日