

## 2018 年 1 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)

#### 主隊訓練時間

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 休息	2☆ 4-6pm	3 4-6pm	4 4-6pm	5 4-6pm	611-1pm 5-7pm※
7☆11-1pm 5-7pm	8 4-6pm	9☆ 4-6pm	10 4-6pm	11 4-6pm	12 4-6pm	1311-1pm 5-7pm※
14☆11-1pm 5-7pm	15 4-6pm	16☆ 4-6pm	17 4-6pm	18 4-6pm	19 4-6pm	2011-1pm 5-7pm※
21☆11-1pm 5-7pm	22 4-6pm	23☆ 4-6pm	24 4-6pm	25 4-6pm	26 4-6pm	2711-1pm 5-7pm※
28☆11-1pm 5-7pm	29 4-6pm	30☆ 4-6pm	31 4-6pm			

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**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([www.kcd.oro.hk](http://www.kcd.oro.hk)) 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 (56677995) 余 SIR:6579-3087

### 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、日
- 後備 A 隊逢星期一,三,五,日(星期日訓練時間為 5-7pm)