

## 2018 年 2 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 11-1pm 5-7pm※
4 ☆11-1pm 5-7pm	5 4-6pm	6 ☆ 4-6pm	7 4-6pm	8 4-6pm	9 4-6pm	10 11-1pm 5-7pm※
11 休息	12 4-6pm	13 ☆ 4-6pm	14 4-6pm	15 4-6pm	16 休息	17 休息
18 休息	19 休息	20 ☆ 4-6pm	21 4-6pm	22 4-6pm	23 4-6pm	24 11-1pm 5-7pm※
25 ☆11-1pm 5-7pm	26 4-6pm	27 ☆ 4-6pm	28 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)

後備 A 隊逢星期一,三,五,日

後備 B 隊逢星期二,四,六,(星期六訓練時間為 11-1pm)

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。
- 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)
- 

### 4. 繳費安排

請家長於每月 7 號前以現金或支票(抬頭請填:長河游泳顧問有限公司)繳交訓練費予教練。如有查詢請向張 Sir(6346-8881)聯絡。如繳交雙月費的學員請於單月份(即一、三、五、七、九和十一月)7 號前繳付。

本會在此多謝各泳員及家長多年來的支持!