

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)

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 5-7pm※	3 5-7pm※
4 5-7pm	5 5-7pm	6 5-7pm	7 5-7pm	8 5-7pm※	9 5-7pm※	10 5-7pm※
11 休息	12 5-7pm	13 5-7pm	14 5-7pm	15 5-7pm※	16 休息	17 休息
18 休息	19	20☆ 4-6pm	21 4-6pm	22 5-7pm※	23 5-7pm※	24 5-7pm※
25 5-7pm	26 5-7pm	27 5-7pm	28 5-7pm	29 5-7pm※	30 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

(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.org.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)
-

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!