

2018 年 3 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 4-6pm | 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☆11-1pm 5-7pm | 12 4-6pm | 13☆ 4-6pm | 14 4-6pm | 15 4-6pm | 16 4-6pm | 17 11-1pm 5-7pm※ |
| 18☆11-1pm 5-7pm | 19 4-6pm | 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 | 29 4-6pm | 30 4-6pm | 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) 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!