

2018 年 4 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), 深水埗公園泳池 (室外)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1☆11-1pm 5-7pm	2 4-6pm	3☆ 4-6pm	4 4-6pm	5 4-6pm	6 4-6pm	7 11-1pm 5-7pm※
8☆11-1pm 5-7pm	9 4-6pm	10☆ 4-6pm	11 4-6pm	12 4-6pm	13 4-6pm	14 5-7pm※
15 5-7pm	16△ 4-6pm	17△ 4-6pm	18△ 4-6pm	19△ 4-6pm	20☆△ 5-7pm	21△ 5-7pm※
22 休息	23△ 4-6pm	24△ 4-6pm	25△ 4-6pm	26△ 4-6pm	27☆△ 5-7pm	28 △ 5-7pm※
29 休息	30△ 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.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 或 陳 SIR: 9071 0202

3. 訓練安排

- 主隊泳員：逢星期一至六、日
- 後備泳隊泳員：逢星期一、三、五、

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!