

2018 年 5 月九龍公園泳隊通告

1. 訓練時間表 -深水埗公園泳池

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 龍城杯	2△ 4-6pm	3△ 4-6pm	4△☆ 5-7pm	5△ 5-7pm
6 休息	7△ 4-6pm	8△ 4-6pm	9△ 4-6pm	10△ 4-6pm	11△☆ 5-7pm	12△ 5-7pm
13 休息	14△ 4-6pm	15△ 4-6pm	16△ 4-6pm	17△ 4-6pm	18△☆ 5-7pm	19△ 5-7pm
20 休息	21△ 4-6pm	22△ 4-6pm	23△ 4-6pm	24△ 4-6pm	25△☆ 5-7pm	26△ 5-7pm
27 休息	28△ 4-6pm	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)

*後備泳隊泳員當天取消訓練

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。

中學生訓練時間表-深水埗公園泳池

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			2△ 5-7pm	3△ 5-7pm		
	7△ 5-7pm	8△ 5-7pm	9△ 5-7pm	10△ 5-7pm		
	14△ 5-7pm	15△ 4-6pm	16△ 5-7pm	17△ 4-6pm		
	21△ 5-7pm	22△ 5-7pm	23△ 5-7pm	24△ 5-7pm		
	28△ 5-7pm	29△ 5-7pm	30△ 5-7pm	31△ 5-7pm		

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: 90710202

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
- 後備泳隊泳員: 逢星期一、三、五、日

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!