

2018 年 6 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)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1△☆ 5-7pm	2△ 5-7pm
3 休息	4△ 4-6pm	5△ 4-6pm	6 4-6pm	7◎ 4-6pm	8 4-6pm	9 5-7pm※☆
10☆11-1pm 5-7pm	11 4-6pm	12☆ 4-6pm	13 4-6pm	14◎ 4-6pm	15 4-6pm	16☆11-1pm 5-7pm※
17☆11-1pm 5-7pm	18 4-6pm	19☆ 4-6pm	20 4-6pm	21◎ 4-6pm	22 4-6pm	23☆11-1pm 5-7pm※
24☆11-1pm 5-7pm	25 4-6pm	26☆ 4-6pm	27 4-6pm	28◎ 4-6pm	29 4-6pm	30☆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(美孚站)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(<http://kcd.org.hk/2016/>)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

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