

沙田區 2018 年 1 月 1 至 5 日 集訓 時間表

| 組別 | 級別/教練 | 日期 | 星期 | 時間 | 地點 |
|-----|-----------------|-----------------|-------|-------------|-------------------------------|
| B | 9-10 級 楊晶小姐 | 2/1-4/1 | 二、三、四 | 6:00-8:00pm | 沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】 |
| B2 | 8-9 級 楊晶小姐 | 2/1,4/1 | 二、四 | 4:00-6:00pm | |
| B2B | 8-9 級 司徒智恒先生 | 2/1,4/1 | 二、四 | 7:00-9:00pm | 香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】 |
| F | 9-10 級 沈俊良先生 | 1/1-4/1 | 一、二、四 | 7:00-9:00pm | 林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】 |
| F2 | 8-9 級 沈俊良先生 | 3/1 | 三 | 7:00-9:00pm | |
| B3 | 7-8 級 陳朗然先生 | 2/1 | 二 | 5:00-7:00pm | 林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】 |
| | | 4/1 | 四 | 7:00-9:00pm | 沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】 |
| B4 | 6-7 級 朱朗昕小姐 | 4/1 | 四 | 5:00-7:00pm | 林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】 |
| B4B | 6-7 級 李仲賢先生 | 【1/1 暫停】 | | | |
| B4C | 6-7 級 郭展程先生 | 3/1 | 三 | 4:30-6:30pm | 沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】 |
| F3 | 6-7 級 鍾子祥先生 | 1/1,3/1 | 一、三 | 5:30-7:00pm | 林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】 |
| F3B | 6-7 級 沈俊良先生 | 2/1,4/1 | 二、四 | 5:30-7:00pm | |
| Y8 | 6-7 級 郭展程先生 | 1/1-4/1 | 一、三、四 | 8:00-9:30pm | |

WIN TIN SWIMMING CLUB LTD.

Room 1205, Fortress Tower,
250 King's Rd, North Point, H.K.
Tel: (852) 2512 2793
Fax: (852) 2512 2486
Website: www.wtsc.com.hk
E-mail: wtsc@wtsc.com.hk



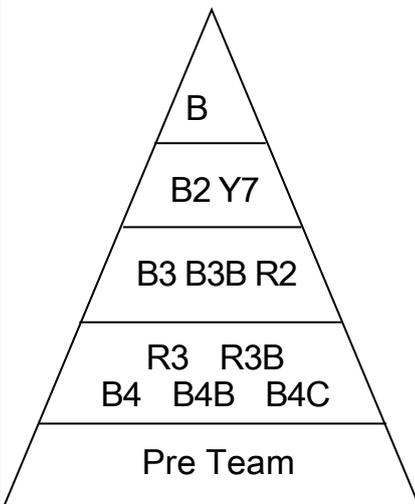
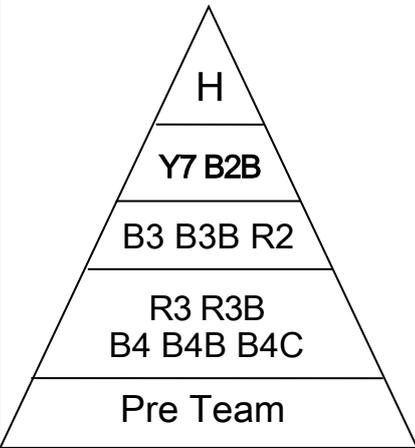
泳天游泳會有限公司
香港北角英皇道 250 號
北角城中心 1205 室
電話：(852) 2512 2793
傳真：(852) 2512 2486
網址：www.wtsc.com.hk
電郵：wtsc@wtsc.com.hk

沙田區 2018 年 1 月 1 至 5 日 集訓 時間表

| 組別 | 級別/教練 | 日期 | 星期 | 時間 | 地點 |
|-----|------------------------|-----------------|-----|-------------|---------------------------------|
| H | 9-10 級 司徒智恒先生 | 2/1,4/1 | 二、四 | 7:00-9:00pm | 香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】 |
| Y7 | 7-9 級 曾秀峯先生 | 2/1 | 二 | 7:00-9:00pm | 沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】 |
| R2 | 7-8 級 楊晶小姐 陳朗然先生 | 3/1 | 三 | 7:00-9:00pm | 啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】 |
| R3 | 6-7 級 陳朗然先生 | 3/1 | 三 | 7:00-9:00pm | |
| R3B | 6-7 級 李建鴻先生 | 【1/1 暫停】 | | | |
| 備註： | | | | | |

- 紀律:
1. 各組會員均必須出席所屬組別之全部訓練。
 2. 會員必須準時於上課前 15 分鐘到達泳池入口處前集合，遲到者作曠課論。《為免影響其他會員之學習進度，以及保障其他會員之人身安全，負責教練將不會另行往泳池入口處帶領遲到之會員進場。》
 3. 未經本會批准，會員不得擅自轉換組別上課。

沙 田 區 泳 隊 升 級 計 劃

| 組別 | 級別 ¹ | 負責教練 | 訓練時數 | 訓練地點 | 課程架構 ² |
|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---|--|
| B 組升級安排 | | | | | |
| B | 9-10 級 | 楊 晶小姐 | 每週五天 共10小時 | <p>主要訓練地點: 香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>其他訓練地點: 沙田賽馬會公眾溫水游泳池 香港體育學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> |  <p style="text-align: center;">B B2 Y7 B3 B3B R2 R3 R3B B4 B4B B4C Pre Team</p> |
| B2 | 8-9 級 | 楊 晶小姐 | 每週四天 共8小時 | | |
| Y7 | 7-9 級 | 曾秀峰先生 | 每週三天 共6小時 | | |
| B3 | 7-8 級 | 陳朗然先生 | | | |
| B3B | 7-8 級 | 司徒智恒先生 | | | |
| R2 | 7-8 級 | 楊 晶小姐 陳朗然先生 | 共4小時 每週兩天 | | |
| B4 | 6-7 級 | 朱朗昕小姐 | | | |
| B4B | 6-7 級 | 李仲賢先生 | | | |
| B4C | 6-7 級 | 郭展程先生 | | | |
| R3 | 6-7 級 | 陳朗然先生 曾秀峰先生 | | | |
| R3B | 6-7 級 | 李建鴻先生 | | | |
| H 組升級安排 | | | | | |
| H | 9-10 級 | 司徒智恒先生 | 每週五天 共10小時 | <p>主要訓練地點: 香港體育學院室內溫水游泳池</p> <p>其他訓練地點: 香港浸會大學石門校園室內游泳池 沙田賽馬會公眾游泳池</p> |  <p style="text-align: center;">H Y7 B2B B3 B3B R2 R3 R3B B4 B4B B4C Pre Team</p> |
| B2B | 8-9 級 | 司徒智恒先生 郭浩天先生 | 每週四天 共8小時 | | |
| Y7 | 7-9 級 | 曾秀峰先生 | 每週三天 共6小時 | <p>主要訓練地點: 沙田賽馬會公眾游泳池</p> <p>其他訓練地點: 香港體育學院室內溫水游泳池</p> | |
| B3 | 7-8 級 | 陳朗然先生 | | | |
| B3B | 7-8 級 | 郭浩天先生 | | | |
| R2 | 7-8 級 | 楊 晶小姐 陳朗然先生 | 每週兩天 共4小時 | <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> | |
| B4 | 6-7 級 | 朱朗昕小姐 | | | |
| B4B | 6-7 級 | 李仲賢先生 | | | |
| B4C | 6-7 級 | 郭展程先生 | | | |
| R3 | 6-7 級 | 陳朗然先生 郭浩天先生 | | | |
| R3B | 6-7 級 | 李建鴻先生 | | | |

WIN TIN SWIMMING CLUB LTD.

Room 1205, Fortress Tower,
250 King's Rd, North Point, H.K.
Tel: (852) 2512 2793
Fax: (852) 2512 2486
Website: www.wtsc.com.hk
E-mail: wtsc@wtsc.com.hk



泳天游泳會有限公司
香港北角英皇道 250 號
北角城中心 1205 室
電話：(852) 2512 2793
傳真：(852) 2512 2486
網址: www.wtsc.com.hk
電郵: wtsc@wtsc.com.hk

沙 田 區 泳 隊 升 級 計 劃

| 組別 | 級別 ¹ | 負責教練 | 訓練時數 | 訓練地點 | 課程架構 ² |
|-----------------|-----------------|-------|----------------|---|-------------------|
| F2 組升級安排 | | | | | |
| F | 9-10 級 | 沈俊良先生 | 每週五天 共10小時 | <u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池 <u>其他訓練地點:</u> 香港體育學院室內溫水游泳池 沙田賽馬會公眾游泳池 | |
| F2 | 8-9 級 | 沈俊良先生 | 每週四天 共8小時 | <u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池 <u>其他訓練地點:</u> 沙田賽馬會公眾游泳池 | |
| F3 | 6-7 級 | 鍾子祥先生 | 每週三天 共5小時 | 林大輝中學室內溫水游泳池 | |
| F3B | 6-7 級 | 沈俊良先生 | | | |
| Y8 | 6-7 級 | 郭展程先生 | 每週三天 共4.5小時 | | |