

## 港島區 2018 年 7-8 月訓練時間表

級 別	負責教練	日 期	星 期	時 間	地 點
A	9-10 級 常青先生	4/7-31/8	一、三、五	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
		7/7-25/8	六	9:00am-11:00am	
		8/7-26/8	日	4:00pm-7:00pm (4:00-5:00pm 為陸上體能訓練)	
A1	8-9 級 常青先生	3/7-30/8	二、四	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
		6/7-31/8	五	4:00pm-6:00pm (5:00-6:00pm 為陸上體能訓練)	
		7/7-25/8	六	11:00am-1:00pm	
		8/7-26/8	日	12:00nn-2:00pm	
A2	7-8 級 常青先生 蔡榮喜先生	3,5,10,12/7	二、四	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
		19/7-30/8	四	11:00am-1:00pm	
		6/7-13/7	五	4:00pm-6:00pm (5:00-6:00pm 為陸上體能訓練)	
		16/7-29/8	一、三	1:00pm-3:00pm	
		7/7-25/8	六	1:00pm-3:00pm	
		8/7-26/8	日	12:00nn-2:00pm	
A3	6-7 級 鄺行政先生	3/7-12/7	二、四	5:00pm-6:00pm	維多利亞公園游泳池
		17/7-30/8	二、四	11:00am-1:00pm	灣仔溫水訓練池
		7/7-25/8	六	1:00pm-3:00pm	
		8/7-26/8	日	12:00nn-2:00pm	

- 紀 律: 1. A組、A1組及A2組會員必須出席全部編排之訓練；其他組別之會員每週須最少出席三節訓練。  
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。

備 註：2/7, 15/7訓練取消。

## 港島區 2018 年 7-8 月訓練時間表

S	9-10 級	羅肇鋒先生	3/7-29/8	一、三	5:00pm-7:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			6/7-13/7	五	5:00pm-7:00pm	
			20/7-31/8	五	4:00pm-6:00pm	
			7/7-25/8	六	2:00pm-5:00pm	灣仔溫水訓練池
			1/7-26/8	日	11:00am-2:00pm	
S1	8-9 級	羅肇鋒先生 蔡榮喜先生	9/7	—	4:00pm-6:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			16/7-27/8	—	3:00pm-5:00pm	
			3/7-24/7	二	5:00pm-7:00pm	
			31/7-28/8	二	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池
			5/7-30/8	四	5:00pm-7:00pm	
			7/7-25/8	六	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
			1/7-26/8	日	11:00am-2:00pm	
S2	7-8 級	羅肇鋒先生 侯施宇先生	9/7	—	7:00pm-9:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			16/7-27/8	—	1:00pm-3:00pm	
			3/7-30/8	二, 四	7:00pm-9:00pm	堅尼地城游泳池
			7/7-25/8	六	5:00pm-7:00pm	
			1/7-26/8	日	12:00nn-2:00pm	灣仔溫水訓練池

備註：2/7, 15/7 訓練取消。

**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

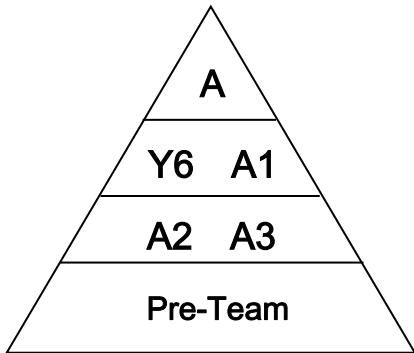
## 港島區 2018 年 7-8 月訓練時間表

S3	6 -7 級	彭榮泰先生	3/7-28/8	一、二	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池
			5/7-26/7	四	5:00pm-7:00pm	中山公園室內溫水游泳池
		林晉延先生	2/8-30/8	四	4:00pm-6:00pm	
		7/7-25/8	六	11:00am-1:00pm	堅尼地城游泳池	
S3B	6 -7 級	彭榮泰先生	4/7-31/8	三、五	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池

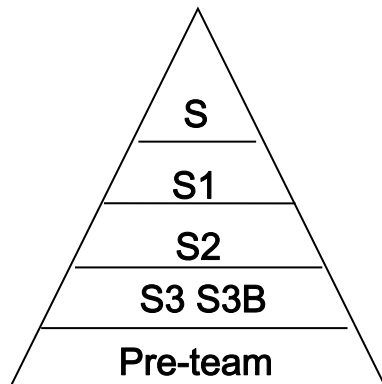
## 港 島 區 泳 隊 升 級 計 劃

組別	級別 <sup>1</sup>	負責教練	訓練時數	訓練地點	課程架構 <sup>2</sup>
----	-----------------	------	------	------	-------------------

## 灣仔訓練池

A	9-10 級	常青先生	每週5天 共 10 小時	<u>主要訓練地點：</u>  全年 - 灣仔訓練池  <u>其他訓練地點：</u>  全年 ( 5 至 6 月除外 )：  中山公園室內溫水游泳池	
A1	8-9 級	常青先生	每週4天 8 小時		
A2	7-8 級	常青先生	每週5天 共 10 小時		
A3	6-7 級	鄺行政先生	每週3天 共6小時		

## 中山公園室內溫水游泳池

S	9-10 級	羅肇鋒先生	每週五天 共10小時	<u>主要訓練地點：</u>  中山公園室內溫水游泳池  <u>其他訓練地點：</u>  灣仔訓練池  堅尼地城游泳池	
S1	8-9 級	羅肇鋒先生	每週五天 共10小時		
S2	7-8 級	羅肇鋒先生 蔡榮喜先生	每週四天 共 8 小時		
S3	6-7 級	彭榮泰先生 林晉延先生	每週3天 共6小時		
S3B	6-7 級	彭榮泰先生	每週2天 共4小時		

備註： 1. 各級別之學習內容可參閱課程簡介之課程架構。

2. 達到所屬級別之完成目標，會員可晉升至較高級之組別。