

小幼苗游泳培訓計劃

基本參加資格要求:

- 1: 必須屬於本會泳班 4 歲至不足 8 歲的學員。
- 2: 可完整持板連續以自由泳打腿 50 米及連續游自由泳、背泳或蛙泳其中兩式 25 米。
- 3: 有志者將來成為本會泳隊代表海藝參加比賽。
- 4: 每星期能出席兩節或以上訓練。

課程訓練內容簡介:

- 1: 提升基礎耐力、改善及加強泳式技術訓練、掌握四式基礎能力、轉池、踏水技巧、適量體適能鍛等。

訓練月費:

- 1: 月費\$900 任游，學員則自備八達通進場
- 2: 如教練認為某些器材能提升訓練效果而建議學員需自費購買則由本會以不牟利形式代購。

預約水試、查詢訓練時間或詳情可與屯門區主管陳教練：55466906 聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
1215-1415	/	/	1915-2015	/	/	1215-1415
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
1215-1415	/	/	1915-2015	/	/	1215-1415
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
1215-1415	/	/	1915-2015	/	/	1215-1415
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
1215-1415	/	/	1915-2015	/	/	1215-1415
29/4	30/4					
1215-1415	/					