



## 胡忠小幼苗泳隊2018年10月份訓練時間

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
DAY OFF	泳池清潔日	10月3日 (A) 17:30 - 19:30	10月4日 (B) 17:00 - 18:30	10月5日	10月6日 海藝水運會	10月7日 荃灣分齡賽 (B) 12:00 - 14:00
10月8日 DAY OFF	10月9日 泳池清潔日	10月10日 (A) 17:30 - 19:30	10月11日 (B) 17:00 - 18:30	10月12日	10月13日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	10月14日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 12:00 - 14:00
10月15日 DAY OFF	10月16日 泳池清潔日	10月17日 重陽節假期 (A) 17:30 - 19:30	10月18日 (B) 17:00 - 18:30	10月19日	10月20日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	10月21日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 12:00 - 14:00
10月22日 DAY OFF	10月23日 泳池清潔日	10月24日 (A) 17:30 - 19:30	10月25日 (B) 17:00 - 18:30	10月26日	10月27日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	10月28日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 12:00 - 14:00
10月29日 DAY OFF	10月30日 泳池清潔日	10月31日 (A) 17:30 - 19:30				

主教練：黃浩勤 (9094 7616)

副教練：雷弘匡 (6356 3495)

(A) = 小幼苗A隊 恆常固定訓練時間為星期三、六(上午)、日，會計算出席率，每兩個月計出席率最高的三位泳員會有出席獎。

(B) = 小幼苗B隊 恆常固定訓練時間為星期四、六(上午)、日，會計算出席率，每兩個月計出席率最高的三位泳員會有出席獎。

\*各泳員如有需要可約 黃Sir/匡Sir 執式 (\$150/小時) · 1對1 或 1對2 · 時間自行相約。

\*請記得準備八達通進場。(小幼苗泳隊需要自備入場費用)

\*請各學員穿著運動裝/鞋上課，帶備拖鞋、水樽、更換的衣服。

\*請各學員預早10分鐘到泳池外集合，並自行進行熱身伸展運動，等候教練安排進場。

\*夏季會有機會受颱風或暴雨影響，如懸掛3號風球或以上，訓練將會暫停一天，如遇上短暫雷暴、暴雨等等，將會進行陸上訓練。