



## 胡忠小幼苗泳隊2018年5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	5月1日 勞動節公眾假期	5月2日 泳池清潔日 (A) 18:30 - 19:30	5月3日 (B) 17:00 - 18:30	5月4日 (A) 18:30 - 19:30	5月5日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	5月6日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 13:15 - 14:45
5月7日 DAY OFF	5月8日 泳池清潔日	5月9日 (A) 17:30 - 19:30	5月10日 (B) 17:00 - 18:30	5月11日 (B) 18:30 - 19:30	5月12日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	5月13日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 13:15 - 14:45
5月14日 DAY OFF	5月15日 泳池清潔日	5月16日 (A) 17:30 - 19:30	5月17日 (B) 17:00 - 18:30	5月18日 (A) 18:30 - 19:30	5月19日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	5月20日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 13:15 - 14:45
5月21日 DAY OFF	5月22日 佛誕公眾假期	5月23日 泳池清潔日 (A) 18:30 - 19:30	5月24日 (B) 17:00 - 18:30	5月25日 (B) 18:30 - 19:30	5月26日 (A) 09:00 - 10:30 (B) 09:00 - 10:30 (A) 18:30 - 19:30 (B) 18:30 - 19:30	5月27日 (A) 12:00 - 14:00 (B) 13:15 - 14:45
5月28日 DAY OFF	5月29日 泳池清潔日	5月30日 (A) 17:30 - 19:30	5月31日 (B) 17:00 - 18:30			

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。

\*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。