



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

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。