



泳隊 2018 年 4 月訓練時間表(城門谷游泳池)

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
17:00-18:30	停	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:30-19:30	停	17:00-19:00 或 19:30-21:30	11:00-13:00 或 17:30-19:30
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
11:00-13:00 或 17:30-19:30	17:45-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:30-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:00-19:00 或 19:30-21:30	11:00-13:00 或 17:30-19:30
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
11:00-13:00 或 17:30-19:30	17:45-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:30-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:00-19:00 或 19:30-21:30	11:00-13:00 或 17:30-19:30
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
11:00-13:00 或 17:30-19:30	17:45-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	17:30-19:30	17:00-19:00 或 18:00-20:00	19:30-21:30	11:00-13:00 或 17:30-19:30
29/4	30/4					
11:00-13:00 或 17:30-19:30	17:45-19:30					

一：請學員準備八達通，部份時段是需以八達通進場的。

二：穿著整齊泳會 T-shirt、波鞋、帶備運動飲料進行陸上訓練之用。

三：以上時間表內是訓練時間，請泳員在訓練時間提前十分鐘準到達泳池門口自行進行伸展運動等候教練。

四：如當天訓練時間內未能依時到達，請提早通知陳 sir，以便安排。

4 月
訓練費
\$800 元正