

『游泳隊訓練計劃』簡章

全方位體育會是香港業餘游泳總會及香港三項鐵人總會之註冊屬會，一直致力推廣游泳及三項鐵人活動。於二零零一年在北區成立游泳隊以來，已培育出無數優秀的泳員。口碑及成績為北區之冠，深受家長及學校的歡迎。

1. 目的： 建立一支高水平泳隊，從而提高區內游泳水平，參與各項游泳賽事。

2. 目標賽事： 香港業餘游泳總會之游泳賽事；學界游泳錦標賽；各地區水運會。

3. 訓練地點： 粉嶺游泳池(每年 11 月至翌年 4 月中旬為暖水泳池)

預備組	A 區			B 區		
可自選組合	星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	
每星期最少選擇 2 課	5:00-6:30pm	5:00-6:30pm	5:00-6:30pm	5:00-6:30pm	5:00-6:30pm	
每季訓練費	選擇 2 課 A 區 \$1350 / 選擇 1 課 A 區及 1 課 B 區 \$1500 / 選擇 2 課 B 區 \$1650					
第三課或以上	每加一課每季加 \$300					
	星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	
種子組 A (每季訓練費 \$1650)	6:00-8:00pm				10:00-12:00nn	
種子組 B (每季訓練費 \$1650)			6:00-8:00pm		5:00-7:00pm	
	星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
精英組 (每季訓練費 \$2400)		6:00-8:00pm		6:00-8:00pm	8:00-10:00am	8:00-10:30am

公眾假期停止訓練(特別安排除外)

附註：新會員須繳付全方位體育會會費 \$200(送泳帽乙頂及 T 恤乙件)，其後每年會費 \$120；

三項鐵人總會會員註冊費每年 \$80(如適用者)；

泳總註冊費每年 \$100 及泳總比賽按金每年 \$500(如適用者)。

參加資格：水試後獲本會教練推薦

查詢電話：9353 2288 王太

