



泳能游泳會游泳代表隊 2023 年 11 月份訓練時間表  
WLS Swimming Team Training Time Schedule in Nov2023

主隊 / 觀塘 B 隊

逢星期一，三，四 (MON,WED,FRI)	18:00 - 20:00	[ 觀塘游泳池 ]	1/11-30/11
逢星期二，五，六 (TUE,FRI,SAT)	18:00 - 20:00	[ 將軍澳游泳池 ]	3/11-28/11

預備隊

逢星期二、三、五、六 (TUE, WED,FRI, SAT)	18:00 - 20:00	[ 將軍澳游泳池 ]	1/11-29/11
--------------------------------	---------------	------------	------------

☆月費計劃：【主隊】\$1200 (可出席全部訓練)

【預備隊】\$1200 (每星期最多可出席 3 天訓練)

(\* 請各泳員於每次訓練帶備浮板、泳掌、蛙鞋及耳機等用具 )

~~~號外~~~

- 逢星期六 1900-2000 將改為陸上體能訓練。
- 請自備八達通自費入場 (非泳線時段使用)。
- 所有訓練時數上當中包括陸上體能及技術訓練、水中體力訓練。
- [新生適應期]計劃：凡初次加入本會泳隊的新學員，必須先經過為期 3 個月的新生適應期，然後才會成為正式隊員，而曾經暫停訓練的舊有泳員，亦需要參加[新生適應期]才能重新歸隊。
- [新生適應期]的收費為會員費用 + \$200

本會在此祝各位泳員及家長身體健康!生活愉快!

(本會將定期更新資訊，詳情請瀏覽本會網頁: [www.winglandsc.com](http://www.winglandsc.com))