



## 泳能游泳會游泳代表隊 2024 年 9 月份訓練時間表 WLS Swimming Team Training Time Schedule in Sep 2024

### 主隊

逢星期一至五 (MON,TUE,WED,THU,FRI)	18:00 - 20:00	[ 觀塘游泳池 ]	2/9-30/9
逢星期六 (SAT)	18:00 - 20:00	[將軍澳游泳池]	7/9,14/9,21/9,28/9

### 預備隊

逢星期二,三,五,六 (TUE,WED,FRI,SAT)	18:00 - 20:00	[將軍澳游泳池]	3/9-28/9
------------------------------	---------------	----------	----------

☆月費計劃：【主隊】**\$1300** (可出席全部訓練)

【預備隊】**\$1300** (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~~~

- 18/9 (星期三) 為公眾假期 所有訓練暫停
  - 逢星期六 19:00-20:00 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) )