



## 泳能游泳會游泳代表隊 2024 年 5-6 月份訓練時間表 WLS Swimming Team Training Time Schedule in May-June 2024

### 星級導師簡介 -

張 Sir

- 7 年以上教學經驗
- 中國香港游泳總會註冊游泳教練
- 運動及康樂管理 (榮譽) 社會科學學士 - 主修運動教練
- 前中學學界游泳比賽冠軍
- 前分齡賽冠軍

( 註:本會主教練均持有香港政府認可之教練證書 )

( 助教團隊則由持有拯溺資格的前精英泳員所組成 )



### 觀塘競賽預備隊 (Plan A)

逢星期五 (FRI)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	3/5,10/5,17/5,24/5,31/5 及 7/6,14/6,21/6,28/6
逢星期六 (SAT)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	4/5,11/5,18/5,25/5 及 1/6,8/6,15/6,22/6,29/6

☆月費計劃 : **\$1100/1 month**

**\$2000/2 months**

### 觀塘競賽預備隊 (Plan B)

逢星期五 (FRI)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	3/5,10/5,17/5,24/5,31/5 及 7/6,14/6,21/6,28/6
逢星期六 (SAT)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	4/5,11/5,18/5,25/5 及 1/6,8/6,15/6,22/6,29/6
逢星期三 (WED)	18:00 - 20:00	[ 觀塘游泳池 ]	5/6,12/6,19/6,26/6

☆月費計劃 : **\$1100/1 month (May)**

**\$1400/1 month (June)**

**\$2300/2 months**



泳能游泳會游泳代表隊 2024 年 5-6 月份訓練時間表  
WLS Swimming Team Training Time Schedule in May-June 2024

觀塘競賽預備隊 (Plan C)

逢星期五 (FRI)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	3/5,10/5,17/5,24/5,31/5 及 7/6,14/6,21/6,28/6
逢星期六 (SAT)	19:00 - 21:00	[ 觀塘游泳池 ]	4/5,11/5,18/5,25/5 及 1/6,8/6,15/6,22/6,29/6
逢星期三 (WED)	18:00 - 20:00	[ 觀塘游泳池 ]	8/5,22/5,29/5 及 5/6,12/6,19/6,26/6

☆月費計劃 : **\$1400/1 month (May/June)**

**\$2600/2 months**

~~~號外~~~

- 1/5 (星期三) 及 15/5 (星期三) 為公眾假期 所有訓練暫停
- 請自備八達通自費入場
- 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。

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))