



泳能游泳會游泳代表隊 2025 年 11-12 月份訓練時間表 WLS Swimming Team Training Time Schedule in NOV-DEC 2025

星級導師簡介 -

張 Sir

- 10 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
- 聖愛德華天主教小學泳班及泳隊負責教練
- 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

逢星期三 (WED)	18:00 - 20:00	[觀塘游泳池]	5,12,19,26/11 及 3,10,17,24,31/12
逢星期五 (FRI)	19:00 - 21:00	[觀塘游泳池]	7,14,21,28/11 及 5,12,19/12
逢星期六 (SAT)	19:00 - 21:00	[觀塘游泳池]	1,8,15,22,29/11 及 6,13,20,27/12

Plan A 月費計劃 :

\$1100/1 month

\$2000/2 months

(*可出席兩天訓練)

Plan B 月費計劃 :

\$1400/1 month

\$2600/2 months

(*可出席全部訓練)



泳能游泳會游泳代表隊 2025 年 11-12 月份訓練時間表
WLS Swimming Team Training Time Schedule in NOV-DEC 2025

~~~號外~~~

- 26/12 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))