

2017 年 11 月九龍公園泳隊通告

1. 訓練時間表 - 九龍公園泳池 (室內主池)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 4-6pm	2 4-6pm	3 休息	4 ☆5-7pm※
5 休息	6 4-6pm	7☆ 4-6pm	8 4-6pm	9◎ 4-6pm	10 4-6pm	11☆11-1pm 5-7pm※
12☆11-1pm 5-7pm	13 4-6pm	14☆ 4-6pm	15 4-6pm	16 4-6pm	17 4-6pm	18☆11-1pm 5-7pm※
19☆11-1pm 5-7pm	20◎ 4-6pm	21☆ 4-6pm	22 4-6pm	23◎ 4-6pm	24 4-6pm	25☆11-1pm 5-7pm※
26☆11-1pm 5-7pm	27 4-6pm	28☆ 4-6pm	29 4-6pm	30 4-6pm	31 4-6pm	

備註： ☆表示第一小時作體能訓練，泳員須穿著波鞋出席

※表示 6-7pm 於 L2 訓練池訓練

△表示當天訓練於深水埗公園泳池進行

◎表示當天訓練於荔枝角公園泳池進行

◇表示當天訓練於觀塘游泳池進行

#表示當天訓練於李鄭屋游泳池進行

(長沙灣地鐵站 A2 出口一直前行約 7 分鐘)

訓練時間或會有更改，請各泳員及家長留意本會網頁(www.kcd.oro.hk) 或 facebook 專頁的最新消息。

2. 泳員通訊

- 泳員必須準時出席訓練，如遲到超過 15 分鐘者，必須通知教練。
- 如泳員未能出席訓練必須向教練請假，在未有通知情況下請假超過一個月將當作非註冊泳員。
- 有關請假事宜請聯絡：張 Sir: 6346-8881

3. 訓練安排

由 2013 年 7 月起, 主隊及後備泳隊之訓練時間將更改如下:

- 主隊泳員: 逢星期一至六、日
- 後備泳隊泳員: 逢星期一、三、五、日

本會在此多謝各泳員及家長多年來的支持!