

大力游泳會

2017 小鐵人暑期課程



大力游泳會乃香港政府註冊的體育機構，並且為香港業餘游泳總會、香港中華業餘游泳聯會、香港三項鐵人總會屬會會員。本會過去曾舉辦多項專業游泳訓練班，家長及學員均反應熱烈。現在本會將致力發展三項鐵人運動，全新制定訓練計劃，開辦三項鐵人訓練班，培訓各區運動員及現役學員組織一支專業高水平三項鐵人隊能夠成為香港三項鐵人代表隊，代表香港出賽為港爭光。

小鐵人(入門)班資料:

查詢詳情：請致電 5404 3922

7 月課程 - 逢星期二、四(7 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27)

(所有學員均獲贈泳帽乙頂)

班號	組別	堂數	時間	費用	名額	地點	課程簡介
DLS TS1	三項(入門班)	8 堂	15:00-16:30	\$1600	15 人	馬鞍山游泳池	- 略懂游泳 15 米或以上
	星期二 單車/跑步 星期四 游泳/跑步						- 費用已包租單車及游泳入場

8 月課程 - 逢星期二、四(8 月 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24,)

(所有學員均獲贈泳帽乙頂)

班號	組別	堂數	時間	費用	名額	地點	課程簡介
DLS TS2	三項(入門班)	8 堂	15:00-16:30	\$1600	15 人	馬鞍山游泳池	- 略懂游泳 15 米或以上
	星期二 單車/跑步 星期四 游泳/跑步						- 費用已包租單車及游泳入場

7-8 月課程 - 逢星期日(7 月 2, 9, 16, 23, 30 / 8 月 6, 13, 27)

(費用已包租單車)

班號	組別	堂數	時間	費用	名額	地點	課程簡介
DLS TS3	單車(初班)	8 堂	16:00-18:00	\$2000	12 人	馬鞍山單車徑	- 略懂踏兩輪單車

7-8 月課程 - 逢星期三(7 月 5, 12, 19, 26 / 8 月 2, 9, 16, 23)

班號	組別	堂數	時間	費用	名額	地點	課程簡介
DLS TS4	跑步班	8 堂	16:00-17:30	\$800	20 人	馬鞍山運動場	- 有興趣人仕

三項鐵人(入門班)

上課地點: 游泳/跑步 - 粉嶺游泳池 / 單車/跑步 - 上水

星期	日期	時間	堂數	費用	名額	簡介
四	游泳/跑步 7 月 6, 13 / 8 月 3, 10 單車/跑步 7 月 20, 27 / 8 月 17, 24	15:00 - 16:30	8	\$1600	12 人	- 6 歲或以上 - 讓學員加深了解對鐵人認識和體驗鐵人的樂趣 - 能以任何泳式泳畢 15 米 - 費用已包租單車/游泳入場

報名方法: 由即日起將報名表格及所需費用, 預約本機構職員於馬鞍山游泳池遞交, 表格可自行覆印。

注意事項:

- 除課程額滿或取消外，一切已繳費用，概不退還，亦不得轉讓他人或作其他用途。
- 如遇特別情況，本會保留更改課程原定導師、上課時間及地點權利。
- 公眾泳池於開放予公眾人士之情況下，學員家長或監護人可選擇進場觀看；選擇進入泳池者必須遵守泳池規例穿上自備膠拖，同時穿上泳衣自行經公眾閘口進場，並自付入場費。
- 如學員蒙受任何身體損傷或財物損失，本會概不負責。
- 學員必須於上課前 **15 分鐘** 到達集合，等候本會教練。
- 因安全理由，學員下課後必須跟隨本會職員離開泳池或單車場解散。欲於下課後繼續游泳或踏單車者，必須於解散後方可自行再進入泳池或單車場。
- 本會並不鼓勵學員請假，因會影響整體學員上課進度。
- 所有課程補課不論事假或病假均不多於一課。
- 如天文台於上課前 **兩小時** 仍然懸掛 **紅色**、**黑色** 暴雨警告或 **三號** 風球以上，本會所有訓練班將會取消。如上課天發出 **雷暴** 及 **黃色** 暴雨警告，水陸兩項訓練班如常上課，本會教練會與學員一同到安全地方進行陸上訓練，單車另行通知。

小鐵人訓練班 -- 報名表格

請於下表填上個人資料：

中文姓名	英文姓名	性別
出生日期	手提電話	住宅電話
通訊地址		
電郵地址		緊急聯絡電話
就讀學校及班別		

請於空格內加上“✓”以代表所選項目：

(可以同時選擇多於一班)

班別	收費
三項(入門班) <input type="checkbox"/> DLS TS1 <input type="checkbox"/> DLS TS2	<input type="checkbox"/> 7月 HK\$1600 <input type="checkbox"/> 8月 HK\$1600 即時參加 7,8月優惠價 <input type="checkbox"/> HK\$2700
單車(初班) <input type="checkbox"/> DLS TS3	<input type="checkbox"/> HK\$2000
跑步班 <input type="checkbox"/> DLS TS4	<input type="checkbox"/> HK\$800
粉嶺 - 三項(入門班) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> HK\$1600

共繳費：HK\$ _____

聲明

本人謹證明健康正常，是自願參加訓練，明白運動訓練具危險性，並願意自行承擔所有責任及不會對貴會職員及其教練索取賠償。清楚明白大力游泳會之會員規章及會員守則，並准許貴會使用本人所提供的資料作為本會活動及未來活動宣傳之用，亦謹守貴會之一切決定，並願意服從及遵守。

家長簽名：_____ 學員簽名：_____ 日期：_____

(18歲以下須得家長同意)