



2019 年 11 - 12 月泳員家長通訊(將軍澳區)

一. 各組別泳隊 11 月之訓練時間如下：

組別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	備註
A&B 組	5:00-7:00pm	5:00-7:00pm				9-11am	Team A ~ C 逢星期一首小時為體能訓練，請帶備運動鞋。
C 組		5-7:00pm	/	5-7:00pm		5:00-7:00pm	
泳隊預備組		/	4-5:00pm	5-6:30pm	4-5:00pm	5-6:30pm	

* 泳隊預備組需先進行水試，經甄選過後合乎資格者(能以自由泳及蛙泳游畢 25 米)才可參與。各新加入之泳員需繳付 \$ 100 入會費，多謝合作。

二. 請各泳員勤於出席訓練以確保進度：

組別	2019 年 11-12 月(雙月學費)
預備組	\$1500(2 天)/1800(3 天)
Team C	\$1800
Team A & B	\$2000

三. **25/12, 26/12(聖誕節)**本會所有組別之泳隊 將暫停訓練。敬請留意。

四. 各泳員請於每課帶備浮板、蛙掌、蛙鞋進行訓練。各泳員請於上課前 10 分鐘前抵達泳池門外集合。

五. 學員如需請病假、事假，請提早通知蘇教練(5729 0980)。

六. 本會網頁(<http://swordfishclubswimming.com>)，各家長及泳員可自行於網上查看比賽資料、每月通告等資料，歡迎提供寶貴意見。

查詢電話/whatsapp：5729 0980 (蘇教練)/60245344(陳教練)

電郵：swordfishclubswimming@gmail.com

End