




2024年3-4月泳員家長通訊(東涌區)

各組別 3-4 月之訓練時間如下：

課程編號	組別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
SFC010224TA	泳隊 A	6-8pm	6-8pm	5-8pm (首小時為體能課)	6-8pm	/	1-4pm (首小時為體能課)	10am-12pm
SFC010224TB	泳隊 B	5-7pm		5-7pm (首小時為體能課)	5-7pm			
SFC010224TC	泳隊 C			5-7pm	/	5-7pm	/	
SFC010224P	泳隊預備班	/			4:30-5:30pm		6-7pm	9-10am
SFC010224L	小飛魚	/		4:30-5:30pm	/		3-4pm	10-11am
SFC010224C	習泳班	4-6pm / 7-8pm					9am-12pm /1-6pm	10am-12pm
		以上時間可自由選擇配搭，每課 1 小時						

- 29-30/3、1/4 (復活節)、4/4 (清明節)，當天所有訓練將會取消，敬請留意。

學費如下，請各泳員勤於出席訓練以確保進度：

2024年3-4月			查詢電話 
泳隊 A	\$1200/月		軒 sir (9666 5728)
泳隊 B	\$1100/月		
泳隊 C	\$1000/月		李 sir (5331 3566)
泳隊預備班	\$900/月		
小飛魚	\$800/月		
習泳班 (已包入場費)	4歲或以下	\$150/課	
	5歲或以上	\$125/課	
	成人班	\$120/課	

- 以上課程均須自付入場費(習泳班除外)。
- 天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成績，學員敬請盡量依時出席訓練。
- 各泳員請於上課前 15 分鐘前抵達泳池門外集合。請各隊員盡量出席課堂，逾時不候，敬請留意。
- 泳隊預備班表現優異者，經教練推薦下可晉升加入泳隊參與正式訓練。
- 本會網頁(<http://swordfishswimming.com>)，歡迎提供寶貴意見。