

## 2017-18 年健力訓練班日期(01/02/2018 更新)

## The Timetable of Powerlifting Training Course in 2017-2018(Updated on 01/02/2018)

上課地點: 灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及上課日期 Course & Date	上課時間 Time
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-A) \$150</u> 2017 4 月 April: 27 5 月 May: 2, 4, 9, 11, 16, 18	27/4(星期四): 下午 7 時正至 9 時正 除 27/4 外逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正  27/4(Thu): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 27/4: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$200</u> 2017 10 月 October 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30	9/10(星期一): 下午 7 時正至 9 時正 除 9/10 外逢星期一、四: 下午 6 時正至 9 時正  9/10(Mon): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 9/10: 6:00 - 9:00pm (Mon, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$200</u> 2018 1 月 Jan 26, 29 2 月 Feb 2, 5, 9, 12, 23	26/1(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一/五): 下午 6 時正至 9 時正  26/1(Fri): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$200</u> 2018 2 月 Feb 20, 22, 27 3 月 March 1, 6, 8, 13	20/2(星期二): 下午 7 時正至 9 時正 除 20/2 外逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正  20/2(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 20/2: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E)</u>	待定 TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$180</u> 2017 5 月 May: 23, 25 6 月 June: 1, 3, 6, 8, 13	23/5(星期二): 下午 7 時至 9 時 3/6(星期六): 下午 2 時至 5 時 其餘日子(逢星期二、四): 下午 6 時至 9 時  23/5(Tue): 7:00 - 9:00pm 3/6(Sat): 2:00 - 5:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$230</u> 2017 11 月 Nov: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28	7/11(星期二): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(逢星期二、四): 下午 6 時正至 9 時正  7/11(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$230</u> 2017 12 月 Dec: 28 2018 1 月 Jan: 2, 4, 9, 11, 16, 18	28/12(星期四): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(逢星期二、四): 下午 6 時正至 9 時正  28/12(Thu): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$230</u> 2018 2 月 Feb 26 3 月 March 2, 5, 9, 12, 16, 19	26/2(星期一): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一/五): 下午 6 時正至 9 時正  26/2(Mon): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)

<p><b>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$200</b></p> <p>2017</p> <p>6月 June: 20, 22</p> <p>7月 July: 4, 6, 11, 13, 18</p>	<p>20/6(星期二): 下午7時正至9時正 除 20/6 外逢星期二、四: 下午6時正至9時正</p> <p>20/6(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 20/6: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>
<p><b>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$200</b></p> <p>2017</p> <p>7月 Jul: 20, 24, 27, 31</p> <p>8月 Aug: 3, 7, 10</p>	<p>20/7(星期四): 下午7時正至9時正 除 20/7 外逢星期一、四: 下午6時正至9時正</p> <p>20/7(Thu): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 20/7: 6:00 - 9:00pm (Mon, Thu)</p>
<p><b>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$250</b></p> <p>2017</p> <p>8月 Aug: 15, 22, 24, 29, 31</p> <p>9月 Sep: 5, 7</p>	<p>15/8(星期二): 下午7時正至9時正 除 15/8 外逢星期二、四: 下午6時正至9時正</p> <p>15/8(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 15/8: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>
<p><b>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$250</b></p> <p>2017</p> <p>11月 Nov: 30</p> <p>12月 Dec: 5, 7, 12, 14, 19, 21</p>	<p>30/11(星期四): 下午7時正至9時正 除 30/11 外逢星期二、四: 下午6時正至9時正</p> <p>30/11(Thu): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 30/11: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>
<p><b>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$250</b></p> <p>2018</p> <p>1月 Jan: 23, 25, 30</p> <p>2月 Feb: 1, 6, 8, 13</p>	<p>23/1(星期二): 下午7時正至9時正 除 23/1 外逢星期二、四: 下午6時正至9時正</p> <p>23/1(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 23/1: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>

2017-18 年舉重訓練班日期(12/12/2017 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2017-18(Updated on 12/12/2017)

上課地點: 灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及上課日期 Course & Date	上課時間 Time
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-A) \$180</u> 2017 4 月 April: 28, 29 5 月 May: 5, 6, 8, 12, 13	28/4(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 29/4, 6/5, 13/5(星期六): 下午 2 時正至 5 時正 其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  28/4(Fri): 7:00 - 9:00pm 29/4, 6/5, 13/5(Sat): 2:00 - 5:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$180</u> 2017 6 月 April: 16, 19, 23, 26 7 月 May: 3, 7, 10	16/6(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  16/6(Fri): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$230</u> 2017 10 月 Oct: 3, 10, 13, 17, 20, 24, 31	3/10(星期二): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期二-五): 下午 6 時正至 9 時正  3/10(Tue): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Fri)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$230</u> 2017 12 月 Dec: 29 2018 1 月 Jan: 5, 8, 12, 15, 19, 22	29/12(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  29/12(Fri): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$200</u> 2017 5 月 May: 15, 19, 22, 26, 29 6 月 June: 2, 5	15/5(星期一): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  15/5(Mon): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B) \$200</u> 2017 7 月 Jul: 21, 25, 28 8 月 Aug: 1, 4, 8, 11	21/7(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期二-五): 下午 6 時正至 9 時正  21/7(Fri): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Fri)
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C) \$250</u> 2017 11 月 Nov: 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27	6/11(星期一): 下午 7 時正至 9 時正 其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  6/11(Mon): 7:00 - 9:00pm All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$280</u> 2017 8 月 Aug: 14, 21, 25, 28 9 月 Sep: 4, 8, 11	14/8(星期一): 下午 7 時正至 9 時正 除 14/8 外其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  14/8(Mon): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 14/8: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B) \$280</u> 2017 12 月 Dec: 1, 4, 8, 11, 15, 18, 22	1/12(星期五): 下午 7 時正至 9 時正 除 1/12 外其餘日子(星期一-五): 下午 6 時正至 9 時正  1/12(Fri): 7:00 - 9:00pm All other lessons except 1/12: 6:00 - 9:00pm (Mon,

	Fri)
--	------