

2018-19 年健力訓練班日期(03/04/2018 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2018-2019(Updated on 03/04/2018)

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) \$200</u> 2018 4 月 April: 16, 23, 27 5 月 May: 4, 7, 11, 14	逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$200</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$200</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$200</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) \$200</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$230</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$230</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$230</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$230</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$250</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$250</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$250</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$250</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$250</u> TBC	TBC

2018-19 年舉重訓練班日期(03/04/2018 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2018-19 (Updated on 03/04/2018)

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>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-A) \$200</u> 2018 4 月 April: 17, 19, 24, 26 5 月 May: 3, 8, 10	逢星期二、四：下午 6 時正至 9 時正 All other lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$200</u> TBC	TBC
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$200</u> TBC	TBC
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$200</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$230</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B) \$230</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C) \$230</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$250</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B) \$250</u> TBC	TBC