

2018-19 年健力訓練班日期(22/06/2018 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2018-2019(Updated on 22/06/2018)

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
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-A) \$200 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 lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$200 TBC	TBC
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$200 TBC	TBC
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$200 TBC	TBC
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) \$200 TBC	TBC
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$230 2018 5 月 May: 18、21、25、28 6 月 June: 1、4、8	逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$230 TBC	TBC
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$230 TBC	TBC
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$230 TBC	TBC
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$250 2018 年 6 月 June: 12、14、19、21、26、28 7 月 July: 3	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$250 2018 7 月 July: 5、10、12、17、19、24、26	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$250 TBC	TBC
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$250 TBC	TBC
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$250 TBC	TBC

2018-19 年舉重訓練班日期(22/06/2018 更新)The Timetable of Weightlifting Training Course in 2018-19 (Updated on 22/06/2018)

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 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> 2018 5 月 May: 15、17、24、29、31 6 月 June: 5、7	逢星期二、四：下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<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> 2018 年 6 月 June: 11、15、22、25、29 7 月 July: 6、9	逢星期一、五：下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B) \$250</u> TBC	TBC