

2018-19 年健力訓練班日期(29/01/2019 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2018-2019(Updated on 29/01/2019)

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 lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$200</u> 2018 8 月 Aug: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$240</u> 2018 11 月 Nov: 13, 15, 20, 22, 27, 29 12 月 Dec: 4	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$240</u> 2019 1 月 Jan: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) \$240</u> 2019 2 月 Feb: 12, 14, 19, 21, 26, 28 3 月 Mar: 5	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$240</u> 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)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$250</u> 2018 8 月 Aug: 31 9 月 Sep: 3, 7, 10, 17, 21, 24	逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$270</u> 2018 12 月 Dec: 6, 11, 13, 18, 20, 27 2019 1 月 Jan: 3	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$270</u> 2019 1 月 Jan: 11, 14, 21, 25, 28, 31 2 月 Feb: 1	逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)

<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$250</u>  2018 年  6 月 June: 12, 14, 19, 21, 26, 28  7 月 July: 3</p>	<p>逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$250</u>  2018  7 月 July: 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26</p>	<p>逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$320</u>  2018 年  9 月 September: 28  10 月 October: 5, 8, 12, 15, 19, 22</p>	<p>逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$320</u>  2018 年  10 月 October: 26, 29  11 月 November: 5, 9, 12, 16, 19</p>	<p>逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$320</u>  2 月 Feb: 8, 11, 15, 18, 22, 25  3 月 Mar: 1</p>	<p>逢星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)</p>

2018-19 年舉重訓練班日期(17/12/2018 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2018-19 (Updated on 17/12/2018)

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> 2018 8月 Aug: 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27	逢星期一、五：下午6時正至9時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$240</u> 2018 11月 November: 23, 26, 30 12月 December: 3, 7, 10, 14	逢星期一、五：下午6時正至9時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$240</u> 2018 12月 December: 17, 21, 24, 28, 31 2019 1月 January: 4, 7	逢星期一、五：下午6時正至9時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$240</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) \$250</u> 2018 8月 Aug: 28, 30 9月 Sep: 4, 6, 11, 13, 18	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-C) \$270</u> 2018年 10月 October: 18, 23, 25, 30 11月 November: 1, 6, 8	逢星期二、四：下午6時正至9時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$270</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) \$320</u> 2018年 9月 September: 20, 27 10月 October: 2, 4, 9, 11, 16	逢星期二、四：下午6時正至9時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)

