

2019-20 年健力訓練班日期(03/05/2019 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2019-2020(Updated on 03/05/2019)

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
初級男子健力訓練班 (Basic PL-A) \$240 4 月 April: 9, 11, 16, 30 5 月 May: 2, 7, 9	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
初級男子健力訓練班 (Basic PL-B) \$250 5 月 May: 8, 15, 17, 20, 22, 24, 27	星期一、三、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon/Wed/Fri)
初級男子健力訓練班 (Basic PL-C) \$250 TBC	TBC
初級男子健力訓練班 (Basic PL-D) \$250 TBC	TBC
初級男子健力訓練班 (Basic PL-E) \$250 TBC	TBC
中級男子健力訓練班 (Inter PL-A) \$300 5 月 May: 14, 16, 21, 23, 28, 30 6 月 June: 4	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
中級男子健力訓練班 (Inter PL-B) \$300 TBC	TBC
中級男子健力訓練班 (Inter PL-C) \$300 TBC	TBC
中級男子健力訓練班 (Inter PL-D) \$300 TBC	TBC
高級男子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$350 TBC	TBC
高級男子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$350 TBC	TBC
高級男子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$350 TBC	TBC
高級男子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$350 TBC	TBC
高級男子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$350 TBC	TBC

2019-20 年舉重訓練班日期(03/05/2019 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2019-20 (Updated on 03/05/2019)

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>初級男子舉重訓練班 (Basic WL-A) \$240</u> 2019 4 月 April: 8, 12, 15, 29 5 月 May: 3, 6, 10	逢星期一、五：下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
<u>初級男子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$250</u> TBC	TBC
<u>初級男子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$250</u> TBC	TBC
<u>初級男子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$250</u> TBC	TBC
<u>中級男子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$300</u> TBC	TBC
<u>中級男子舉重訓練班 (Inter WL-B) \$300</u> TBC	TBC
<u>中級男子舉重訓練班 (Inter WL-C) \$300</u> TBC	TBC
<u>高級男子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$350</u> TBC	TBC
<u>高級男子舉重訓練班 (Advanced WL-B) \$350</u> TBC	TBC