

2019-20 年健力訓練班日期(02/09/2019 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2019-2020(Updated on 02/09/2019)

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
初級男女子健力訓練班 (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)
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$250 2019 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)
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$250 2019 7 月 July: 12, 15, 19, 22, 26, 29 8 月 August: 2	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-D) \$250 2019 8 月 August: 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28	逢星期三: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 18:00 - 21:00pm (Wed) 逢星期六: 下午 2 時正至 5 時正 All lessons: 14:00 - 17:00pm (Sat)
初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) \$250 TBC	TBC
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$300 2019 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)
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$300 2019 6 月 Jun: 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27	逢星期二、四: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Tue, Thu)
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$300 2019 7 月 July: 18, 23, 25, 30 8 月 August: 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)
中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$300 2019 8 月 August: 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26	星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$350 2019 5 月 May: 31 6 月 Jun: 3, 10, 14, 17, 21, 24	星期一、五: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri)
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$350 TBC	TBC

高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$350 TBC	TBC
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D) \$350 TBC	TBC
高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E) \$350 TBC	TBC

2019-20 年舉重訓練班日期(02/09/2019 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2019-20 (Updated on 02/09/2019)

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>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$250</u> 2019 5 月 May: 25, 29 6 月 June: 1, 5, 8, 12, 15	逢星期三: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 18:00 - 21:00pm (Wed) 逢星期六: 下午 2 時正至 5 時正 All lessons: 14:00 - 17:00pm (Sat)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$250</u> 2019 7 月 July: 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31	逢星期三: 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 18:00 - 21:00pm (Wed) 逢星期六: 下午 2 時正至 5 時正 All lessons: 14:00 - 17:00pm (Sat)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$250</u> 9 月 September: 23, 27, 30 10 月 October: 4, 11, 14, 21	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) \$300</u> 8 月 August: 29 9 月 September: 3, 5, 10, 12, 17, 19	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) \$300</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C) \$300</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$350</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B) \$350</u> TBC	TBC