

2020-21 年健力訓練班日期(03/12/2020 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2020-2021(Updated on 03/12/2020)

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) \$500</u> 2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 12 月 19 日 1 月 2, 9, 16 日	逢星期六 上午 9 時正至 11 時正 All lessons: 9:00 - 11:00am (Sat) (報名名額五個)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B)</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C)</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D)</u> TBC	TBC
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E)</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$800</u> 2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 12 月 19 日 1 月 2, 9, 16 日	逢星期六 下午 7 時正至 9 時正 All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat) (報名名額五個)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$800</u> 2020 年 10 月 12, 16, 19, 23, 30 日 11 月 2, 6, 9, 13, 16, 20 日	逢星期一、五 下午 7 時正至 9 時正 All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon & Fri) (報名名額五個)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C)</u> TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A)\$1000</u> 2020 年 11 月 23, 27, 30 日 12 月 18, 21, 24, 28 日	逢星期一、五 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Fri) (報名名額五個)
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B)\$1000</u> 2020 年 12 月 31 日 1 月 4, 8, 11, 15, 18, 22 日	逢星期一、四、五 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Mon, Thu, Fri) (報名名額五個)

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

2020-21 年舉重訓練班日期(03/12/2020 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2020-21 (Updated on 03/12/2020)

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)\$500</u> 2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 12 月 19 日 1 月 2, 9, 16 日	逢星期六 上午 11 時正至 1 時正 All lessons: 11:00 - 1:00pm (Sat) (報名名額五個)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B)</u> TBC	TBC
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C)</u> TBC	TBC
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D)</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A)</u> TBC	TBC
<u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$1000</u> 2020 年 12 月 23, 30 日 1 月 6, 13, 20, 27 日 2 月 3 日	逢星期三 下午 6 時正至 9 時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Wed) (報名名額五個)
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u> TBC	TBC