

2020-21 年健力訓練班日期(14/05/2021 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2020-2021(Updated on 14/05/2021)

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
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-A) \$500</u></p> <p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日</p> <p>2021 年 5 月 8, 15, 22 日 6 月 12 日</p>	<p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 逢星期六 上午 9 時正至 11 時正</p> <p>All lessons: 9:00 - 11:00am (Sat) (報名名額五個)</p> <p>2021 年 5 月 8 日 星期六 上午 9 時正至 12 時正 Time: 9:00 - 12:00am (Sat) 5 月 15, 22 日 6 月 12 日 逢星期六 上午 9 時正至 11 時正</p> <p>All lessons: 9:00 - 11:00am (Sat) (報名名額五個)</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$800</u></p> <p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日</p> <p>2021 年 5 月 14, 21, 28 日</p>	<p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 逢星期六 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat) (報名名額五個)</p> <p>2021 年 5 月 14, 21, 28 日 逢星期五 下午 6 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri) (報名名額五個)</p>

<p><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 日</p>	<p>逢星期一、五 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon &amp; Fri)  (報名名額五個)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A)\$1000</u>  2020 年  11 月 23, 27, 30 日    2021 年  4 月 16, 23, 30 日  5 月 7 日</p>	<p>2020 年  11 月 23, 27, 30 日  逢星期一、五 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)  (報名名額五個)    2021 年  4 月 16, 23, 30 日  5 月 7 日  逢星期五 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)  (報名名額五個)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E)</u>  TBC</p>	<p>TBC</p>

2020-21 年舉重訓練班日期(14/05/2021 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2020-21 (Updated on 14/05/2021)

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
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-A)\$500</u></p> <p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日</p> <p>2021 年 6 月 19, 26 日 7 月 3, 10 日</p>	<p>2020 年 10 月 17, 24, 31 日 11 月 7, 14, 28 日 逢星期六 上午 11 時正至 1 時正 All lessons: 11:00 - 1:00pm (Sat)</p> <p>2021 年 6 月 19, 26 日 7 月 3, 10 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)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B)</u></p> <p>取消 Cancelled</p>	取消 Cancelled
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C)</u></p> <p>取消 Cancelled</p>	取消 Cancelled
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D)</u></p> <p>取消 Cancelled</p>	取消 Cancelled
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$1000</u></p> <p>2020 年 12 月 23, 30 日 1 月 6, 13, 20, 27 日 2 月 3 日</p>	<p>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)</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u></p> <p>TBC</p>	TBC

