

2021-22 年健力訓練班日期(24/09/2021 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2021-2022(Updated on 24/09/2021)

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> 2021 年 7 月 17, 24, 31 日 8 月 7, 14, 28 日 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2 日</p>	<p>2021 年 7 月 17, 24, 31 日 8 月 7, 14, 28 日 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2 日  逢星期六 上午 9 時正至 11 時正  All lessons: 9:00 - 11:00am (Sat) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$500</u> 2021 年 6 月 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日</p>	<p>2021 年 6 月 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日  逢星期五 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$500</u> 2021 年 9 月 20, 27, 29 日 10 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 日</p>	<p>2021 年 9 月 20, 27, 29 日 10 月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 日  逢星期一, 三 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon, Wed) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$500</u> 2021 年 9 月 23, 28, 30 日 10 月 5, 7, 12, 19, 21, 26, 28 日</p>	<p>2021 年 9 月 23, 28, 30 日 10 月 5, 7, 12, 19, 21, 26, 28 日  逢星期二, 四 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Tue, Thu) <b>(名額已滿)</b></p>

初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) TBC	TBC
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$600</u> 2021 年 10 月 9, 16, 23, 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日	2021 年 10 月 9, 16, 23, 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日  逢星期六 上午 9 時正至 11 時正  All lessons: 9:00 - 11:00am (Sat)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$600</u> 2021 年 8 月 7, 14, 21, 28 日 9 月 11, 25 日 10 月 2, 9, 16, 23	2021 年 8 月 7, 14, 21, 28 日 9 月 11, 25 日 10 月 2, 9, 16, 23  逢星期六 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat) (名額已滿)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$600</u> 2021 年 10 月 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8, 15, 22 日	2021 年 10 月 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8, 15, 22 日  逢星期六 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat)
<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) \$700</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E)</u> TBC	TBC

2021-22 年舉重訓練班日期(24/09/2021 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2021-22 (Updated on 24/09/2021)

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
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-A) \$500</u> 2021 年 8 月 6, 13, 20, 27 日 9 月 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日	2021 年 8 月 6, 13, 20, 27 日 9 月 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日  逢星期五 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Fri) (名額已滿)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$500</u> 2021 年 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2, 9, 16, 23 日	2021 年 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2, 9, 16, 23 日  逢星期六 上午 11 時正至下午 2 時正  All lessons: 11:00am - 2:00pm (Sat) (名額已滿)
<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) \$600</u> 2021 年 11 月 12, 19, 26 日 12 月 3, 10, 24, 31 日	2021 年 11 月 12, 19, 26 日 12 月 3, 10, 24, 31 日  逢星期五 下午 6 時正至 9 時正  All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)
<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)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u> TBC	TBC