

2021-22 年健力訓練班日期(30/12/2021 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2021-2022(Updated on 30/12/2021)

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>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</p> <p>逢星期六 上午 9 時正至 11 時正</p> <p>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></p> <p>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</p> <p>逢星期五 下午 6 時正至 9 時正</p> <p>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></p> <p>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</p> <p>逢星期一, 三 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>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></p> <p>2021 年 9 月 23, 28, 30 日 10 月 5, 7, 19, 21, 26, 27, 28 日</p>	<p>2021 年 9 月 23, 28, 30 日 10 月 5, 7, 19, 21, 26, 27, 28 日</p> <p>逢星期二, 四 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Tue, Thu) <b>(名額已滿)</b></p> <p>* 12/10 因 8 號風球而取消。</p>

<p>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) TBC</p>	<p>TBC</p>
<p>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$600 2021 年 10 月 16, 23, 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8 日</p>	<p>2021 年 10 月 16, 23, 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8 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>  * 9/10 因 8 號風球而取消。</p>
<p>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$600 2021 年 8 月 7, 14, 21, 28 日 9 月 11, 25 日 10 月 2, 16, 23, 30 日</p>	<p>2021 年 8 月 7, 14, 21, 28 日 9 月 11, 25 日 10 月 2, 16, 23, 30 日  逢星期六 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat) <b>(名額已滿)</b>  * 9/10 因 8 號風球而取消。</p>
<p>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$600 2021 年 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8, 15, 22, 29 日</p>	<p>2021 年 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 2022 年 1 月 8, 15, 22, 29 日  逢星期六 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat) <b>(名額已滿)</b>  * 30/10 因安排 8 號風球補課, 將會順延一星期開始。</p>

<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$650</u></p> <p>2022 年 1 月 7, 14, 21, 28 日 2 月 4, 11, 18 日</p>	<p>2022 年 1 月 7, 14, 21, 28 日 2 月 4, 11, 18 日</p> <p>逢星期五 下午 6 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$800</u></p> <p>2021 年 12 月 22, 29 日 2022 年 1 月 5, 12, 19, 26 日 2 月 9, 16, 23 日 3 月 2 日</p>	<p>2021 年 12 月 22, 29 日 2022 年 1 月 5, 12, 19, 26 日 2 月 9, 16, 23 日 3 月 2 日</p> <p>逢星期三 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Wed) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$800</u></p> <p>2022 年 2 月 10, 17, 24 日 3 月 3, 10, 17, 24, 31 日 4 月 7, 14 日</p>	<p>2022 年 2 月 10, 17, 24 日 3 月 3, 10, 17, 24, 31 日 4 月 7, 14 日</p> <p>逢星期四 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Thu)</p> <p><b>*14/4/2022 上課時間: 6:00 - 9:00pm (Thu)</b></p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$800</u></p> <p>2022 年 2 月 5, 12, 19, 26 日 3 月 5, 12, 19 日</p>	<p>2022 年 2 月 5, 12, 19, 26 日 3 月 5, 12, 19 日</p> <p>逢星期六 下午 6 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 6:00 - 9:00pm (Sat)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-D)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-E)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>



2021-22 年舉重訓練班日期(30/12/2021 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2021-22 (Updated on 30/12/2021)

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>2021 年 8 月 6, 13, 20, 27 日 9 月 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日</p>	<p>2021 年 8 月 6, 13, 20, 27 日 9 月 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日</p> <p>逢星期五 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Fri) <b>(名額已滿)</b></p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$500</u></p> <p>2021 年 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2, 16, 23, 30 日</p>	<p>2021 年 9 月 11, 18, 25 日 10 月 2, 16, 23, 30 日</p> <p>逢星期六 上午 11 時正至下午 2 時正</p> <p>All lessons: 11:00am - 2:00pm (Sat) <b>(名額已滿)</b></p> <p>* 9/10 因 8 號風球而取消.</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$550</u></p> <p>2022 年 1 月 8, 15, 22, 29 日 2 月 5, 12, 19, 26 日 3 月 5, 12 日</p>	<p>2022 年 1 月 8, 15, 22, 29 日 2 月 5, 12, 19, 26 日 3 月 5, 12 日</p> <p>逢星期六 下午 1 時正至 3 時正</p> <p>All lessons: 1:00 - 3:00pm (Sat) <b>(名額已滿)</b></p>

<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$550</u></p> <p>2022 年</p> <p>1 月 3, 10, 17, 24 日</p> <p>2 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>3 月 7, 14 日</p>	<p>2022 年</p> <p>1 月 3, 10, 17, 24 日</p> <p>2 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>3 月 7, 14 日</p> <p>逢星期一 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon)</p> <p>(名額已滿)</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$600</u></p> <p>2021 年</p> <p>11 月 12, 19, 26 日</p> <p>12 月 3, 10, 24, 31 日</p>	<p>2021 年</p> <p>11 月 12, 19, 26 日</p> <p>12 月 3, 10, 24, 31 日</p> <p>逢星期五 下午 6 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)</p> <p>(名額已滿)</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B) \$650</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>