

2022-23 年健力訓練班日期(13/05/2022 更新)The Timetable of Powerlifting Training Course in 2022-2023(Updated on 13/05/2022)

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) \$600</u> 2022 年 6 月 6, 13, 20, 27 日 7 月 4, 11, 18, 25 日 8 月 1, 8 日	2022 年 6 月 6, 13, 20, 27 日 7 月 4, 11, 18, 25 日 8 月 1, 8 日 逢星期一 下午 7 時正至 9 時正 All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B)</u> TBD	TBD
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C)</u> TBD	TBD
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D)</u> TBD	TBD
<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) \$700</u> 2022 年 6 月 1, 8, 15, 22, 29 日 7 月 6, 13, 20, 27 日 8 月 3 日	2022 年 6 月 1, 8, 15, 22, 29 日 7 月 6, 13, 20, 27 日 8 月 3 日 逢星期三 下午 7 時正至 9 時正 All lessons: 7:00 - 9:00pm (Wed)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B)</u> TBC	TBC
<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>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-E)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A)</u> TBC	TBC

高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) TBC	TBC
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



2022-23 年舉重訓練班日期(13/05/2022 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2022-23 (Updated on 13/05/2022)

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) \$600</u></p> <p>2022 年 6 月 4, 11, 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日 8 月 6 日</p>	<p>2022 年 6 月 4, 11, 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日 8 月 6 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)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$700</u></p> <p>2022 年 6 月 10, 17, 24 日 7 月 8, 15, 22, 29 日</p>	<p>2022 年 6 月 10, 17, 24 日 7 月 8, 15, 22, 29 日</p> <p>逢星期五 下午六時正至九時正</p> <p>All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)</p>
<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)</u></p> <p>TBC</p>	TBC
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u></p> <p>TBC</p>	TBC

高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-C)

TBC

TBC