

2022-23 年健力訓練班日期(22/07/2022 更新)
The Timetable of Powerlifting Training Course in 2022-2023(Updated on 22/07/2022)

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>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-A) \$600</u></p> <p>2022 年</p> <p>6 月 6, 13, 20, 27 日</p> <p>7 月 4, 11, 18, 25 日</p> <p>8 月 1, 8, 15 日</p>	<p>2022 年</p> <p>6 月 6, 13, 20, 27 日</p> <p>7 月 4, 11, 18, 25 日</p> <p>8 月 1, 8, 15 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>* 6 月 27 日因場地供康文署作其他用途而取消。</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$600</u></p> <p>2022 年</p> <p>7 月 5, 12, 19, 26 日</p> <p>8 月 2, 9, 16, 23, 30 日</p> <p>9 月 6 日</p>	<p>2022 年</p> <p>7 月 5, 12, 19, 26 日</p> <p>8 月 2, 9, 16, 23, 30 日</p> <p>9 月 6 日</p> <p>逢星期二 下午 5 時正至 7 時正</p> <p>All lessons: 5:00 - 7:00pm (Tue)</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$600</u></p> <p>2022 年</p> <p>8 月 19, 26 日</p> <p>9 月 2, 9, 16, 23, 30 日</p> <p>10 月 7, 14, 21 日</p>	<p>2022 年</p> <p>8 月 19, 26 日</p> <p>9 月 2, 9, 16, 23, 30 日</p> <p>10 月 7, 14, 21 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)</p>
<p><u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D)</u></p> <p>TBD</p>	<p>TBD</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) \$700</u></p> <p>2022 年</p> <p>6 月 1, 8, 15, 22, 29 日</p> <p>7 月 6, 13, 20, 27 日</p> <p>8 月 3, 10 日</p>	<p>2022 年</p> <p>6 月 1, 8, 15, 22, 29 日</p> <p>7 月 6, 13, 20, 27 日</p> <p>8 月 3, 10 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)</p> <p>* 6 月 29 日因場地供康文署作其他用途而取消。</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$700</u></p> <p>2022 年</p> <p>7 月 9, 16, 23, 30 日</p> <p>8 月 6, 20, 27 日</p> <p>9 月 3, 10, 17 日</p>	<p>2022 年</p> <p>7 月 9, 16, 23, 30 日</p> <p>8 月 6, 20, 27 日</p> <p>9 月 3, 10, 17 日</p> <p>逢星期六 下午 7 時正至 9 時正</p> <p>All lessons: 7:00 - 9:00pm (Sat)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$700</u></p> <p>2022 年</p> <p>8 月 17, 24, 31 日</p> <p>9 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>10 月 5, 12, 19 日</p>	<p>2022 年</p> <p>8 月 17, 24, 31 日</p> <p>9 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>10 月 5, 12, 19 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)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-E)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C)</u></p> <p>TBC</p>	<p>TBC</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>

2022-23 年舉重訓練班日期(23/05/2022 更新)

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

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> 2022 年 6 月 4, 11, 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日 8 月 6, 20 日</p>	<p>2022 年 6 月 4, 11, 18, 25 日 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日 8 月 6, 20 日 逢星期六 下午 1 時正至 3 時正 All lessons: 1:00 - 3:00pm (Sat) * 7 月 2 日因場地供康文署作其他用途而取消。</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$600</u> 8 月 27 日 9 月 3, 10, 17, 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日</p>	<p>2022 年 8 月 27 日 9 月 3, 10, 17, 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5 日 逢星期六 下午 1 時正至 3 時正 All lessons: 1:00 - 3:00pm (Sat)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C)</u> TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D)</u> TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$700</u> 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 逢星期五 下午六時正至九時正 All lessons: 6:00 - 9:00pm (Fri)</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B)</u> TBC</p>	<p>TBC</p>

高級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C) TBC	TBC
高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) TBC	TBC
高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B) TBC	TBC
高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-C) TBC	TBC