

2022-23 年健力訓練班日期(22/09/2022 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2022-2023(Updated on 22/09/2022)

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 日 7 月 4, 11, 18, 25 日 8 月 1, 8, 15 日	逢星期一 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Mon) * 6 月 27 日因場地供康文署作其他用途而取消
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$600</u> 2022 年 7 月 5, 12, 19, 26 日 8 月 2, 9, 16, 23, 30 日 9 月 6 日	逢星期二 下午 5 時正至 7 時正  All lessons: 5:00 - 7:00pm (Tue)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$600</u> 2022 年 8 月 19, 26 日 9 月 2, 9, 16, 23, 30 日 10 月 14, 28 日	逢星期五 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Fri)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$600</u> 2022 年 9 月 13, 20, 27 日 10 月 11, 18, 25 日 11 月 1, 8, 15, 22 日	逢星期二 下午 5 時正至 7 時正  All lessons: 5:00 - 7:00pm (Tue)
<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, <del>29</del> 日 7 月 6, 13, 20, 27 日 8 月 3, 10 日	逢星期三 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Wed) * 6 月 29 日因場地供康文署作其他用途而取消。
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$700</u> 2022 年 7 月 9, 16, 23, 30 日 8 月 6, 20, 27 日 9 月 3, 10, 17 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-C) \$700</u>  2022 年 8 月 17, 31 日 9 月 7, 14, 21, 28 日 10 月 5, 12, 19, 26 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-D) \$700</u>  2022 年 9 月 24 日 10 月 8, 15, 22, 29 日 11 月 5, 12, 19, 26 日 12 月 3 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-E)</u> TBC	TBC
<u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A)</u>  2022 年 11 月 2, 9, 16, 23, 30 日 12 月 7, 14, 21, 28 日 2023 年 1 月 4 日	逢星期三 下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Wed)
<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

2022-23 年舉重訓練班日期(22/09/2022 更新)
The Timetable of Weightlifting Training Course in 2022-23 (Updated on 22/09/2022)

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	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。
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$600</u> 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)
<u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$600</u> 2022 年 11 月 4, 11, 18, 25 日 12 月 2, 9, 16, 23, 30 日 2023 年 1 月 6 日	逢星期五下午 7 時正至 9 時正  All lessons: 7:00 - 9:00pm (Fri)
<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) \$700</u> 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)
<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
<u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-C)</u> TBC	TBC

