

2022-23 年健力訓練班日期 (27/2/2023 更新)

The Timetable of Powerlifting Training Course in 2022-2023 (Updated on 27/2/2023)

上課地點：灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及日期 Course & Date	時間 Time
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-A) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 6 月 6, 13, 20 日 7 月 4, 11, 18, 25 日 8 月 1, 8, 15 日	時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期一) Time : 7:00 - 9:00pm (Every Monday)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-B) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 7 月 5, 12, 19, 26 日 8 月 2, 9, 16, 23, 30 日 9 月 6 日	時間：下午 5 時正至 7 時正 (逢星期二) Time : 5:00 - 7:00pm (Every Tuesday)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-C) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 8 月 19, 26 日 9 月 2, 9, 16, 23, 30 日 10 月 14, 21, 28 日	時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期五) Time : 7:00 - 9:00pm (Every Friday)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-D) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 9 月 13, 20, 27 日 10 月 11, 18, 25 日 11 月 1, 8, 15, 22 日	時間：下午 5 時正至 7 時正 (逢星期二) Time : 5:00 - 7:00pm (Every Tuesday)
<u>初級男女子健力訓練班 (Basic PL-E) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 11 月 4, 11, 18, 25 日 12 月 2, 9, 16, 23, 30 日 2023 年 1 月 6 日	時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期五) Time : 7:00 - 9:00pm (Every Friday)
<u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-A) \$700 (已滿額)</u> 2022 年 6 月 1, 8, 15, 22, 29 日 7 月 6, 13, 20, 27 日 8 月 3, 10 日	時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期三) Time : 7:00 - 9:00pm (Every Wednesday)

<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-B) \$700 (已滿額)</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>時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期六)</p> <p>Time : 7:00 - 9:00pm (Every Sat)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-C) \$700 (已滿額)</u></p> <p>2022 年</p> <p>8 月 17, 31 日</p> <p>9 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>10 月 5, 12, 19, 26 日</p>	<p>時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期三)</p> <p>Time : 7:00 - 9:00pm (Every Wednesday)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-D) \$700 (已滿額)</u></p> <p>2022 年</p> <p>9 月 24 日</p> <p>10 月 8, 15, 22, 29 日</p> <p>11 月 5, 12, 19, 26 日</p> <p>12 月 3 日</p>	<p>時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期六)</p> <p>Time : 7:00 - 9:00pm (Every Saturday)</p>
<p><u>中級男女子健力訓練班 (Inter PL-E) \$700 (已滿額)</u></p> <p>2022 年</p> <p>11 月 29 日</p> <p>12 月 6, 13, 20 日</p> <p>2023 年</p> <p>1 月 3, 10, 17, 31 日</p> <p>2 月 7, 14 日</p>	<p>時間：下午 5 時正至 7 時正 (逢星期二)</p> <p>Time: 5:00 - 7:00pm (Every Tuesday)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-A) \$800 (已滿額)</u></p> <p>2022 年</p> <p>11 月 9, 16, 23, 30 日</p> <p>12 月 7, 14, 21, 28 日</p> <p>2023 年</p> <p>1 月 4, 11 日</p>	<p>時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期三)</p> <p>Time: 7:00 - 9:00pm (Every Wednesday)</p>
<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-B) \$800</u></p> <p>2023 年</p> <p>1 月 7, 14, 28 日</p> <p>2 月 4, 11, 25 日</p> <p>3 月 4, 11, 18, 25 日</p>	<p>時間：下午 6 時正至 8 時正 (逢星期六)</p> <p>Time : 6:00 - 8:00pm (Every Saturday)</p>

<p><u>高級男女子健力訓練班 (Advanced PL-C) \$800</u></p> <p>2023 年</p> <p>1 月 18 日</p> <p>2 月 1, 8, 15, 22 日</p> <p>3 月 1, 8, 15, 22, 29 日</p>	<p>時間：下午 7 時正至 9 時正 (逢星期三)</p> <p>Time: 7:00 - 9:00pm (Every Wednesday)</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 (27/2/2023 更新)

The Timetable of Weightlifting Training Course in 2022-23 (Updated on 27/2/2023)

上課地點：灣仔運動場舉重室 Venue: Wan Chai Sportsground Weightlifting Room

課程及日期 Course & Date	時間 Time
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-A) \$600 (已滿額)</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>時間：下午 1 時正至 3 時正 (逢星期六) Time: 1:00 - 3:00pm (Every Saturday)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-B) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 8 月 27 日 9 月 3, 10, 17, 24 日 10 月 15, 22, 29 日 11 月 5, 12 日</p>	<p>時間：下午 1 時正至 3 時正 (逢星期六) Time: 1:00 - 3:00pm (Every Saturday)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-C) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 10 月 14, 21, 28 日 11 月 4, 11, 18, 25 日 12 月 2, 9, 16 日 Medium of Instruction: English only</p>	<p>時間：下午 5 時正至 7 時正 (逢星期五) Time: 5:00 - 7:00pm (Every Friday)</p>
<p><u>初級男女子舉重訓練班 (Basic WL-D) \$600 (已滿額)</u> 2022 年 12 月 23, 30 日 1 月 6, 13, 20, 27 日 2023 年 2 月 3, 10, 24 日 3 月 3 日 Medium of Instruction: English only</p>	<p>時間：下午 5 時正至 7 時正 (逢星期五) Time: 5:00 - 7:00pm (Every Friday)</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-A) \$700 (已滿額)</u> 2022 年 6 月 4, 11, 18, 25 日 7 月 9, 16, 23, 30 日 8 月 6, 20 日</p>	<p>時間：下午六時正至九時正 (逢星期五) Time: 6:00 - 9:00pm (Every Friday)</p>

<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-B) \$700 (已滿額)</u> 2022 年 11 月 19, 26 日 2022 年 12 月 3, 10, 17, 24, 31 日 2023 年 1 月 7, 14, 28 日</p>	<p>時間：下午一時正至三時正 (逢星期六) Time: 1:00 - 3:00pm (Every Saturday)</p>
<p><u>中級男女子舉重訓練班 (Inter WL-C) \$700</u> 2023 年 3 月 10, 17, 24 日 2023 年 4 月 14, 21, 28 日 2023 年 5 月 5, 12, 19 日 2023 年 6 月 2 日 Medium of Instruction: English only</p>	<p>時間：下午 6 時正至 8 時正 (逢星期五) Time: 6:00 - 8:00pm (Every Friday)</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-A) \$800</u> 2023 年 2 月 4, 11, 25 日 2023 年 3 月 4, 11, 18, 25 日 2023 年 4 月 15, 22, 29 日</p>	<p>時間：下午一時正至三時正 (逢星期六) Time: 1:00 - 3:00pm (Every Saturday)</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-B)</u> TBC</p>	<p>TBC</p>
<p><u>高級男女子舉重訓練班 (Advanced WL-C)</u> TBC</p>	<p>TBC</p>