



2023-24 年健力訓練班日期  
Powerlifting Training Course Timetable 2023-2024

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>初級健力訓練班(Basic PL-A) \$600 (已滿額)</u> 2023 年 4 月 15, 22, 29 日 2023 年 5 月 27 日 2023 年 6 月 3, 10, 17 日 2023 年 7 月 8, 15, 22 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-B) \$600 (已滿額)</u> 2023 年 5 月 24, 31 日 2023 年 6 月 7, 14, 21 日 2023 年 7 月 5, 12, 19, 26 日 2023 年 8 月 2 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-C) \$600</u> 2023 年 8 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2023 年 9 月 5, 12, 19, 26 日 2023 年 10 月 3 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-A) \$700</u> 2023 年 8 月 5, 12, 19, 26 日 2023 年 9 月 2, 9, 16 日 2023 年 10 月 7, 14, 21 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-B) \$700</u> 2023 年 8 月 9, 16, 23, 30 日 2023 年 9 月 6, 13, 20, 27 日 2023 年 10 月 4, 11 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm



香港舉重健力總會有限公司 主辦

Organised by The HKWPA Ltd.



康樂及文化事務署 資助

Subvented by LCSD

### 2023-24 年舉重訓練班日期

### Weightlifting Training Course Timetable 2023-24

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>初級舉重訓練班(Basic WL-A) \$600</u> 2023 年 8 月 4, 11, 18, 25 日 2023 年 9 月 1, 8, 15 日 2023 年 10 月 6, 13, 20 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm