

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 (已滿額)</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>初級健力訓練班(Basic PL-D) \$600 (已滿額)</u> 2023 年 10 月 10, 17, 24, 31 日 2023 年 11 月 14, 21, 28 日 2023 年 12 月 5, 12, 19 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-E) \$600 - 現接受報名</u> 2024 年 1 月 2, 9, 16, 30 日 2024 年 2 月 6, 20, 27 日 2024 年 3 月 5, 12, 19 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-A) \$700 (已滿額)</u> 2023 年 8 月 5, 12, 19, 26 日 2023 年 9 月 9, 16 日 2023 年 10 月 7, 14, 21, 28 日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-B) \$700 (已滿額)</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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-C) \$700 (已滿額)</u> 2023 年 10 月 18, 25 日 2023 年 11 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2023 年 12 月 6, 13, 20 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm

<u>中級健力訓練班(Inter PL-D) \$700 (已滿額)</u> 2023年11月11, 18, 25日 2023年12月2, 9, 16, 23, 30日 2023年1月6, 13日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-E) \$700 - (已滿額)</u> 2024年1月10, 17, 24, 31日 2024年2月7, 14, 21, 28日 2024年3月6, 13日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-A) \$800 - (已滿額)</u> 2024年1月27日 2024年2月3, 17, 24日 2024年3月2, 9, 16, 23日 2024年4月6, 13日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm



中國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
初級舉重訓練班(Basic WL-A) \$600 (已滿額) 2023 年 8 月 4, 11, 18, 25 日 2023 年 9 月 15 日 2023 年 10 月 6, 13, 20, 27 日 2023 年 11 月 3 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級舉重訓練班(Basic WL-B) \$600 (已滿額) 2023 年 11 月 10, 17, 24 日 2023 年 12 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2024 年 1 月 5, 12 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm
初級舉重訓練班(Basic WL-C) \$600 - (已滿額) 2024 年 1 月 26 日 2024 年 2 月 2, 23 日 2024 年 3 月 1, 8, 15, 22 日 2024 年 4 月 5, 12, 19 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm