



2024-2025 年健力訓練班日期
Powerlifting Training Course Timetable 2024-2025

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 (名額已滿)</u> 2024 年 4 月 2、9、16、23、30 日 2024 年 5 月 14、21、28 日 2024 年 6 月 4、11 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-B) \$600 (名額已滿)</u> 2024 年 6 月 18、25 日 2024 年 7 月 2、9、16、23、30 日 2024 年 8 月 6、13、20 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-A) \$700 (名額已滿)</u> 2024 年 4 月 3、10、17、24 日 2024 年 5 月 22、29 日 2024 年 6 月 5、12、19、26 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-B) \$700 (名額已滿)</u> 2024 年 4 月 20、27 日 2024 年 5 月 18、25 日 2024 年 6 月 1、8、22、29 日 2024 年 7 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-C) \$700 (現接受報名)</u> 2024 年 7 月 3、10、17、24、31 日 2024 年 8 月 7、14、21、28 日 2024 年 9 月 4 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>中級健力訓練班(Inter PL-D) \$700 (現接受報名)</u> 2024 年 7 月 20、27 日 2024 年 8 月 3、10、17、24、31 日 2024 年 9 月 7、14、21 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

2024-2025 年舉重訓練班日期

Weightlifting Training Course Timetable 2024-2025

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(名額已滿)</u> 2024 年 4 月 26 日 2024 年 5 月 3、17、24、31 日 2024 年 6 月 21、28 日 2024 年 7 月 5、12、19 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級舉重訓練班(Basic WL-B) \$600 (現接受報名)</u> 2024 年 7 月 26 日 2024 年 8 月 2、9、16、23、30 日 2024 年 9 月 6、13、20 日 2024 年 10 月 18 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm