



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>初級健力訓練班(Basic PL-C) \$600 (名額已滿)</u> 2024 年 8 月 27 日 2024 年 9 月 3、10、17、24 日 2024 年 10 月 8、15、29 日 2024 年 11 月 5、12 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-D) \$600 (名額已滿)</u> 2024 年 11 月 19、26 日 2024 年 12 月 3、10、17、24 日 2025 年 1 月 7、14、21、28 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-E) \$600 (名額已滿)</u> 2025 年 2 月 4、11、18、25 日 2025 年 3 月 4、11、18、25 日 2025 年 4 月 1、8 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 (名額已滿)</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 (名額已滿)</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
<u>中級健力訓練班(Inter PL-E) \$700 (名額已滿)</u> 2024年9月28日 2024年10月12、19、26日 2024年11月2、9、16、23、30日 2024年12月7日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-A) \$800 (名額已滿)</u> 2024年9月11、25日 2024年10月2、9、16、23、30日 2024年11月6、13、20日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-B) \$800 (名額已滿)</u> 2024年11月27日 2024年12月4、11、18日 2025年1月8、15、22日 2025年2月5、12、19日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-C) \$800 (名額已滿)</u> 2024年12月14、21、28日 2025年1月4、11、25日 2025年2月1、8、15、22日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm
<u>高級健力訓練班(Advanced PL-D) \$800 (現接受報名)</u> 2025年3月1、8、15、22、29日 2025年4月5、26日 2025年5月3、10、17日	逢星期六 Every Saturday 時間 Time: 6pm - 8pm

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 (名額已滿)</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

<p><u>初級舉重訓練班(Basic WL-C) \$600 (名額已滿)</u></p> <p>2024年11月1、8、15、22、29日</p> <p>2024年12月6、13、20、27日</p> <p>2025年1月3日</p>	<p>逢星期五 Every Friday</p> <p>時間 Time: 7pm - 9pm</p>
<p><u>初級舉重訓練班(Basic WL-D) \$600 (名額已滿)</u></p> <p>2024年12月14、21、28日</p> <p>2025年1月4、11、25日</p> <p>2025年2月1、8、15、22日</p>	<p>逢星期六 Every Saturday</p> <p>時間 Time: 1pm - 3pm</p>
<p><u>中級舉重訓練班(Inter WL-A) \$700 (現接受報名)</u></p> <p>2025年1月24日</p> <p>2025年2月7、14、21、28日</p> <p>2025年3月7、14、21、28日</p> <p>2025年4月25日</p>	<p>逢星期五 Every Friday</p> <p>時間 Time: 7pm - 9pm</p>
<p><u>高級舉重訓練班(Advanced WL-A) \$800 (現接受報名)</u></p> <p>2025年3月1、8、15、22、29日</p> <p>2025年4月5、26日</p> <p>2025年5月3、10、17日</p>	<p>逢星期六 Every Saturday</p> <p>時間 Time: 1pm - 3pm</p>