



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

2025-2026 年健力訓練班日期

Powerlifting Training Course Timetable 2025-2026

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) \$630 (現接受報名)</u> 2025 年 4 月 15、22、29 日 2025 年 5 月 6、13、20、27 日 2025 年 6 月 3、10、17 日	逢星期二 Every Tuesday 時間 Time: 7pm - 9pm
<u>初級健力訓練班(Basic PL-B) \$630 (現接受報名)</u> 2025 年 5 月 7、14、21、28 日 2025 年 6 月 4、11、18、25 日 2025 年 7 月 2、9 日	逢星期三 Every Wednesday 時間 Time: 7pm - 9pm

2025-2026 年舉重訓練班日期

Weightlifting Training Course Timetable 2025-2026

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) \$630 (現接受報名)</u> 2025 年 5 月 2、9、16、23、30 日 2025 年 6 月 6、13、20、27 日 2025 年 7 月 4 日	逢星期五 Every Friday 時間 Time: 7pm - 9pm