

『游泳進階課程』

『游泳進階課程』是按學員的能力分級，以全年有系統的訓練模式進行。有系統的訓練可鍛練學員體魄及培養學員對游泳的興趣，更可讓學員掌握正確的游泳技術；每個級別都訂定學習內容及學習目標，一方面可讓家長清楚子女的游泳能力，亦可讓學員有清晰的學習目標。本計劃詳情如下：

計劃內容

- 目的：(一)強化學員已懂的泳式 (二)改良游泳姿勢及學習新泳式(循序漸進地教授四式)
(三)以分級制度反映學員的游泳能力 (四)培養學員對游泳的興趣
- 泳班編號及訓練費用：(游泳進階課程3個月為一期，凡參加者需繳交3個月的季度費用)

粉嶺游泳池		課程費用(每週一課)：\$1800/3個月	
		課程費用(每週兩課)：\$2550/3個月	
班別	日期及時間	班別	日期及時間
FU501	逢星期五 4:30-6:00p.m	FU604	逢星期六 3:30-5:00p.m
FU601	逢星期六 9:00-10:30 a.m	FU605	逢星期六 5:00-6:30p.m
FU602	逢星期六 10:30-12:00 nn	FU701	逢星期日 9:00-10:30a.m
FU603	逢星期六 2:00-3:30 p.m	FU702	逢星期日 10:30-12:00 nn
FUmix	上述任何兩個班別	訓練時間可因冬夏季而有所微調	

粉嶺游泳池(每年11月至翌年4月中旬為暖水泳池)

需經本會教練水試後方能獲安排以上課程。查詢或預約電話：9353 2288

『游泳隊訓練計劃』簡章

全方位體育會是中國香港游泳總會及香港三項鐵人總會之註冊屬會，一直致力推廣游泳及三項鐵人活動。於二零零一年在北區成立游泳隊以來，已培育出無數優秀泳員，深受家長及學校的歡迎。

1.目的： 建立一支高水平泳隊，從而提高區內游泳水平，參與各項游泳賽事。

2.目標賽事： 中國香港游泳總會之游泳賽事；學界游泳錦標賽；各地區水運會。

香港三項鐵人總會之鐵人賽事。

預備組(紅帽)	A 區			B 區		
可自選組合	星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每週 2 課游泳+ 1 課體能訓練	4:30-6:00pm	4:30-6:00pm	4:30-6:00pm	4:30-6:00pm	3:00-4:30pm	8:00-9:45am (體能訓練)
每季訓練費	(2 課 A 區\$2400 / 1 課 A 區及 1 課 B 區\$2550 /2 課 B 區\$2700)+1 課體能訓練 每週加 1 課每季學費\$3000；每週加 2 課每季學費\$3300					
	星期一	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
種子組(銀帽) (每季訓練費 \$2850)	6:00-8:00pm		6:00-8:00pm		4:30-6:30pm	8:00-9:45am (體能訓練)
精英組(黑帽) (每季訓練費 \$3150)		6:00-8:00pm		6:00-8:00pm	8:00-10:30am	8:00-10:30am (體能訓練+水)
種子組(銀帽)及精英組(黑帽)：每週加 1 課每季加\$450；每週加 2 課每季加\$750						

粉嶺游泳池(每年 11 月至翌年 4 月中旬為暖水泳池)

需經本會教練水試後方能獲安排以上課程。查詢或預約電話：9353 2288