

9月至11月

Swimming Course

游泳課程

九龍公園游泳池泳班時間表

| 9月至10月份 | 班號 | 日期 | 時間 | 星期 | 堂數 | 價錢 |
|---------|---------------|---------------------------------|-----------|------|-----|------|
| 9月至10月份 | 09KP116 | 9月2.9.16.23.30 | 1600-1700 | 逢星期一 | 9 | 1080 |
| | 09KP118 | 10月7.14.21.28 | 1800-1900 | | | |
| | 09KP218 | 9月3.10.17.24 10月1.8.15.22.29 | 1800-1900 | 逢星期二 | 9 | 1080 |
| | 09KP316 | 9月4.11.18.25 | 1600-1700 | 逢星期三 | 9 | 1080 |
| | 09KP318 | 10月2.9.16.23.30 | 1800-1900 | | | |
| | 09KP416 | 9月5.12.19.26 | 1600-1700 | 逢星期四 | 9 | 1080 |
| | 09KP418 | 10月3.10.17.24.31 | 1800-1900 | | | |
| | 09KP514 | 9月6.13.20.27 | 1400-1500 | 逢星期五 | 8 | 960 |
| | 09KP515 | 10月4.11.18.25 | 1500-1600 | | | |
| | 09KP516 | | 1600-1700 | | | |
| | 09KP518 | | 1800-1900 | | | |
| | 09KP519 | | 1900-2000 | | | |
| | 09KP610 | 9月7.14.21.28 | 1000-1100 | 逢星期六 | 8 | 960 |
| | 09KP611 | 10月5.12.19.26 | 1100-1200 | | | |
| | 09KP614 | | 1400-1500 | | | |
| | 09KP615 | | 1500-1600 | | | |
| | 09KP616 | | 1600-1700 | | | |
| | 09KP618 | | 1800-1900 | | | |
| 09KPS10 | 9月1.8.15.29 | 1000-1100 | 逢星期日 | 8 | 960 | |
| 09KPS11 | 10月6.13.20.27 | 1100-1200 | | | | |
| 09KPS14 | | 1400-1500 | | | | |
| 09KPS15 | | 1500-1600 | | | | |
| 09KPS16 | | 1600-1700 | | | | |

| 11月份 | 班號 | 日期 | 時間 | 星期 | 堂數 | 價錢 |
|------|---------|-----------------|-----------|------|----|-----|
| 11月份 | 11KP116 | 11月4.11.18.25 | 1600-1700 | 逢星期一 | 4 | 480 |
| | 11KP118 | | 1800-1900 | | | |
| | 11KP218 | 11月5.12.19.26 | 1800-1900 | 逢星期二 | 4 | 480 |
| | 11KP316 | 11月6.13.20.27 | 1600-1700 | 逢星期三 | 4 | 480 |
| | 11KP318 | | 1800-1900 | | | |
| | 11KP416 | 11月7.14.21.28 | 1600-1700 | 逢星期四 | 4 | 480 |
| | 11KP418 | | 1800-1900 | | | |
| | 11KPS14 | 11月1.8.15.22.29 | 1400-1500 | 逢星期五 | 5 | 600 |
| | 11KPS15 | | 1500-1600 | | | |
| | 11KPS16 | | 1600-1700 | | | |
| | 11KPS18 | | 1800-1900 | | | |
| | 11KPS19 | | 1900-2000 | | | |
| | 11KP610 | 11月2.9.16.23.30 | 1000-1100 | 逢星期六 | 5 | 600 |
| | 11KP611 | | 1100-1200 | | | |
| | 11KP614 | | 1400-1500 | | | |
| | 11KP615 | | 1500-1600 | | | |
| | 11KP616 | | 1600-1700 | | | |
| | 11KP618 | | 1800-1900 | | | |
| | 11KPS10 | 11月3.10.17.24 | 1000-1100 | 逢星期日 | 4 | 480 |
| | 11KPS11 | | 1100-1200 | | | |
| | 11KPS14 | | 1400-1500 | | | |
| | 11KPS15 | | 1500-1600 | | | |
| | 11KPS16 | | 1600-1700 | | | |

* 所有泳班在室內泳池上課。如室內泳池舉行關閉將改室外上課

深水埗公園游泳池泳班時間表

| 9月至10月份 | 班號 | 日期 | 時間 | 星期 | 堂數 | 價錢 |
|---------|----------|------------------|-----------|------|----|------|
| 9月至10月份 | 09SSP116 | 9月2.9.16.23.30 | 1600-1700 | 逢星期一 | 9 | 1080 |
| | 09SSP118 | 10月7.14.21.28 | 1700-1800 | | | |
| | 09SSP316 | 9月4.11.18.25 | 1600-1700 | 逢星期三 | 9 | 1080 |
| | 09SSP318 | 10月2.9.16.23.30 | 1700-1800 | | | |
| | 09SSP416 | 9月5.12.19.26 | 1600-1700 | 逢星期四 | 9 | 1080 |
| | 09SSP418 | 10月3.10.17.24.31 | 1700-1800 | | | |
| | 09SSP616 | 9月7.14.21.28 | 1600-1700 | 逢星期六 | 8 | 960 |
| | 09SSP618 | 10月5.12.19.26 | 1800-1900 | | | |

私人授泳課程

師生比例: 1:1或1:2

課程內容:

專業教練為貴子女個別設計一套課程,

令貴子女得到專注的教導,

在短時間學會正確的泳術和技巧.

而本課也適合會游泳但動作欠佳的泳員參加,

教練會為泳員改善泳術,在比賽取得更佳成績.

報名方法可聯絡陸教練: 98454409

價錢: 每小時300元 1:1

每小時160元 1:2

如課程時間未能配合貴子女,可致電本會教練,教練會細心為貴子女安排個別的上課時間.

初級技術班

師生比例: 1:4

課程內容:

我們特別安排初班的泳員在小班教學,

讓教練可以更細心地照顧每位泳員的需要,

而泳員在輕鬆及開心氣氛下學習基本的蛙式動作,再教授在水中的求生技巧,

令泳員克服對水的恐懼,再教授自由式的技術,為銜接中級技術班做好準備

中級技術班

入學要求: 能游畢自由泳和蛙泳25米或以上

師生比例: 1:6-8

課程內容:

本課程主要提升自由泳技術和泳員的體能,利用技術分解動作,

令泳員改善自由泳技巧,教授背泳的基本動作,

也會加入基礎的耐力訓練,強化泳員的身體素質,為泳員晉升泳隊打好基礎.

泳線訓練班

入學要求: 能以兩種或以上泳式游畢50米

訓練時間: 星期六1700-1900

價錢: 每月(\$500)不設補堂

課程內容: 教授跳水,耐力訓練,主池專線

泳隊預備隊

課程內容:

目標年齡為七歲以下在年幼時

開始參加有系統和有紀律的訓練,

提早打好身體的基礎,

訓練設計以技術和有氧訓練為主,

加入有趣的模擬比賽活動,

讓小朋友更投入游泳運動.

以培育泳員為將來的明日之星.

有興趣可聯絡陸教練安排試水

報名方法

查詢

陸教練 9845 4409

張教練 6760 6790

whatsapp 92289437

新生

先致電本會教練查詢細節後,將費用存入

(迪泳有限公司)

中國銀行 012-787-10024813 恆生銀行 390-658201-883

連同入數紙,學生資料及班別,以whatsapp發送給教練

舊生

先致電本會教練查詢細節後,whatsapp班別號碼,

在開課前將費用現金(用信封入好寫上泳員姓名)

或支票(抬頭:迪泳有限公司,背後寫上泳員姓名)

交給教練.