

2011年5~6月 游泳、跑步訓練班

游泳上課地點：屯門游泳池

簡介：教授基礎自由泳，提高學員對游泳運動的興趣，亦有助小朋友的腦部及身體發育

師生：1對4 - 5人

名額：20人

收費：每堂\$ 70 / 1小時 (**自付入場費**)

備註：需自備泳鏡、毛巾、浮板及拖鞋

時間	逢星期二、五	逢星期六	逢星期日
開班日期	17/05 - 24/06 共12堂	07/05 - 25/6 共8堂	08/05 - 26/6 共8堂
收費	\$840	\$560	\$560
上午 9:00 - 10:00	-	S56-SAA	S56-SUA
上午 10:00 - 11:00	-	S56-SAB	S56-SUB
下午 4:00 - 5:00	S56-TFC	S56-SAC	-
下午 5:00 - 6:00	S56-TFD	S56-SAD	-

跑步上課地點：兆麟運動場

簡介：教授跑步的正確技術，為鐵人訓練打基礎，亦能提升學員耐力及意志力，強身健體

名額：不限

收費：每期\$250

備註：需穿著運動鞋及適量飲料

時間	5月〈逢星期四〉	6月〈逢星期四〉
開班日期	05、12、19、26/05 共4堂	02、09、16、23、30/06 共5堂
下午 6:00 - 8:00	R1	R2

報名及繳費方法：

1. 親身報名：可以親身到屯門清河坊3號麗寶大廈1樓7室，連同填妥之報名表一併付款（支票或現金），可即時拿取收據。
2. 電話報名：於開班前3個工作天致電李sir：96394608 或 關sir：91403033 報名，並於開班當天帶同填妥之報名表一併付款（支票或現金）。本會辦妥手續後，將發回收據。

備註：支票抬頭請寫上「翱翔體育會」，背面寫姓名、聯絡電話及課程編號，期票恕不接受。

翱翔體育會

2011年5~6月

游泳訓練班報名表

報讀之課程編號： _____

繳交學費共港幣： _____ 元正

參加者資料

姓名： _____ 性別： M / F

出生日期： _____ 年 月 日

就讀學校： _____

聯絡電話： _____

電郵地址： _____

緊急聯絡人： _____

緊急電話： _____

責任聲明(未滿18歲的申請人須由家長填寫及簽署：)
本人聲明<參加者>健康及體能良好，適宜參加是次活動。申請人確認絕對知悉參加此項活動的危險，並同意承受所有這些危險。如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，則與翱翔體育會無關。申請人明白如對本身的身體狀況有懷疑，應於參加此活動前，徵詢醫生的意見。

家長/ 監護人簽署： _____

家長/ 監護人姓名： _____

關係： _____

日期： _____

本會尚有其他課程：

※泳隊預備班※

※常規訓練班※

※兩項鐵人訓練班※

※自由組合泳班※

(三人或以上可與教練自行安排上課時間)

歡迎致電查詢

(李sir 9639-4608 / 關sir 9140-3033)

本會宗旨：

推廣鐵人運動，
提高泳員游泳及跑步技術，
鍛鍊個人毅力及進取心，
訓練各同學的毅力之外，
亦能以強健的體魄應付學業，
促進青少年在身心健康，
德育方面平衡發展。

曾與本會教練合作之機構

順德聯誼總會梁李秀娛幼稚園

順德聯誼總會何日東小學

順德聯誼總會胡少渠紀念小學

博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校

路德會呂祥光小學

興德學校

東華三院邱子田紀念中學

屯門官立中學

海獅會有限公司

白鯨拯溺會

劍魚會

注意事項：

1. 泳班學員均可於第一課免費獲贈泳帽乙頂。
2. 泳班學員可於完成課程獲發游泳證書乙張。
3. 泳班學員因私人理由缺課，將不安排補堂。如能出示病假證明文件，可安排補堂而詳請另行通知。
4. 學員如於課程中途退出，所繳費用之全部或部分款項將不獲發還。
5. 所有課程名額有限，請盡早報名。（如報名人數足額，隨時截至）
6. 課堂照片(如有)將放於本會網站，以供學員下載。

上課守則：

1. 各訓練班只准學員本人上課。
2. 學員須按所報訓練班之時間上課。
3. 學員須於上課前10分鐘到達泳池/運動場入口處前集合，等候本會教練帶領入場；泳班遲到學員須由家長自費攜同入場。
4. 學員須準時出席課堂，以免影響學習進度。
5. 因安全理由，學員下課後必須隨本會職員離開泳池/運動場解散。
6. 學員必須遵守泳池/運動場規例，聽從導師指示，否則本會有權終止其上課之權利。
7. 如損壞公物，須依市值賠償。

惡劣天氣安排：

- 照常上課：懸掛三號或以下強風訊號、黃色暴雨警告、雷暴警告或大雨，一般照常上課。教練將考慮當時情況作出適當安排。
- 停課：於上課時間前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色或紅色暴雨警告，該節課堂取消並安排補堂。詳請另行通知。
- 復課：八號或以上颱風信號或黑色、紅色暴雨警告除下的兩小時後，並在上課地點許可情況下，課堂將會恢復；學員/家長應考慮實際天氣及交通情況來判斷是否上課。

翱翔體育會

2011年5~6月 游泳訓練班章程



地址：屯門清河坊3號麗寶大廈1樓7室
電話：9639-4608 / 9140-3033
傳真：35624235
網址：www.soar.org.hk
電郵：soar_info@ymail.com