

兒童訓練班 8-14 歲
Training Course (Junior) Age 8-14

班號 Course Code	訓練地點 (集合地點) Training Venue (Gathering point)	上課日期 Date	時間 Time	訓練內容 Content	費用 Fees	名額 Capacity
水陸兩項鐵人(兒童)訓練班 Aquathon Training Course (Junior)						
AQ - J4A	灣仔游泳池 Wan Chai Swimming Pool (Entrance)	2016 年 10 月 3, 17, 24, 31	1900	跑步及游泳 Run & Swim	\$200/ 8 堂 8 lessons	12
AQ - J4B		11 月 7, 14, 21, 28(Mon)	2100			12
三項鐵人(兒童)入門訓練班 Triathlon Beginner's Training Course (Junior)						
TRI - J3A	中山紀念公園游泳池 (閘口) Sun Yat Sen Memorial Park Swimming Pool (Entrance)	2016 年 10 月 6, 13, 20, 27 (Thur)	1800	跑步及游泳 Run & Swim	\$200/ 8 堂 8 lessons	12
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	10 月 4, 11, 18, 25 (Tue)	2000	跑步及單車(機) Run & Cycling		
TRI - J3B	中山紀念公園游泳池 (閘口) Sun Yat Sen Memorial Park Swimming Pool (Entrance)	2016 年 10 月 6, 13, 20, 27 (Thur)	1800	跑步及游泳 Run & Swim		12
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	10 月 4, 11, 18, 25 (Tue)	2000	跑步及單車(機) Run & Cycling		
三項鐵人(兒童)中級訓練班 Triathlon Intermediate Training Course (Junior)						
INT - J1A	沙田游泳池 (閘口) Shatin Jockey Club Swimming Pool (Entrance)	2016 年 11 月 5, 12, 19, 26 (Sat)	1800 2030	跑步及游泳 Run & Swim	\$220/ 8 堂 8 lessons	12
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	2016 年 11 月 8, 15, 22, 29 (Tue) 1800-2030		跑步及單車(機) Run & Cycling		
INT - J1B	沙田游泳池 (閘口) Shatin Jockey Club Swimming Pool (Entrance)	2016 年 11 月 5, 12, 19, 26 (Sat)	1800 2030	跑步及游泳 Run & Swim	\$220/ 8 堂 8 lessons	12
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	2016 年 11 月 8, 15, 22, 29 (Tue) 1800-2030		跑步及單車(機) Run & Cycling		

如上課日期另有更改，本會將以電郵通知各學員。

Subject to be changed, participants will receive notification through Email in due course.