

青年及成人訓練班 15 歲或以上

Training Course (Youth & Adult) Age 15 or above

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(青年及成人)訓練班 Aquathon Training Course (Youth & Adult)						
AQ –YA4	九龍公園游泳池(閘口) Kowloon Park Swimming Pool (Entrance)	2016 年 11 月 2, 9, 11, 16, 23, 25, 30;12 月 2 日 (Wed, Fri)	1900 2100	跑步及游泳 Run & Swim	\$200/ 8 堂 8 lessons	2
三項鐵人(青年及成人)入門訓練班 Triathlon Beginner's Training Course (Youth & Adult)						
TRI-YA3	將軍澳游泳池 (閘口) Tseung Kwan O Swimming Pool (Entrance)	2016 年 11 月 3, 10, 17, 24 (Thur)	2000 2200	跑步及游泳 Run & Swim	\$200/ 8 堂 8 lessons	15
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	11 月 5, 12, 19, 26 (Sat)		跑步及單車(機) Run & Cycling		
三項鐵人(青年及成人)中級訓練班 Triathlon Intermediate Training Course (Youth & Adult)						
INT-YA3	大埔游泳池(閘口) Tai Po Swimming Pool (Entrance)	2016 年 10 月 7, 14, 21, 28 (Fri)	2000 2230	跑步及游泳 Run & Swim	\$220/ 8 堂 8 lessons	15
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	10 月 9,16, 23 ,30 (Sun)		跑步及單車(機) Run & Cycling		
INT-YA4	深水埗公園游泳池(閘口) Sham Shui Po Park Swimming Pool (Entrance)	2016 年 10 月 5, 12, 19, 26(Wed)	1900 2130	跑步及游泳 Run & Swim	\$220/ 8 堂 8 lessons	15
	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	10 月 8, 15, 22, 29 (Sat)		跑步及單車(機) Run & Cycling		
陸上(青年及成人)兩項鐵人訓練班 Duathlon Training Course						
DU – YA2	大埔運動場 (救傷室) Tai Po Sports Ground (First Aid Room)	2016 年 12 月 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 (Wed, Fri)	1900 2100	跑步及單車(機) Run & Cycling	\$200/ 8 堂 8 lessons	15

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.