



專業教練



小組教授

## 2018 (第32屆) 兒童 / 青少年 / 成人 / 親子 小組暑期游泳班 初學/進修/改良/私人班 證書課程

群英暑期游泳班，由群英資深教練任教，每組3至6人，逢星期一、三或二、四上課，每期6堂，每堂1小時15分，另加第7堂補學生請假或天氣停課。兒童青少年班6至13歲(全日早午晚開班)，親子班(只限晚上班)3至8歲，成人班(只限晚上班)14歲起。

群英教練 每課親自落水教授、示範及糾正學員姿勢，容易短期學識。

【學費】每期\$780(康文署泳池，自備入場費，上課前10分鐘在泳池入閘機門外集合點名)

【停課】8號或以上風球或紅雨黑雨停課，可補課一次。【停課及補課詳情，報名後請參閱學員須知】

【證書】出席測驗成績合格，由教練頒發群英精美證書，以示獎勵。

【贈品】精美優質彈性<LYCRA>泳帽一頂。(為環保原因，請自備泳鏡。)

【初學自由式班】適合初學游泳者參加。主力教授自由式，及浮身、換氣，每組3至6人。  
(1)教授各種柔軟熱身，陸上模擬自由式及蛙式姿勢，力求泳式標準正確。  
(2)水中實習自由式及蛙式浮身、踢腳、划手及換氣正確技術，循序漸進。

【進修蛙式班】適合略懂泳術者參加。主力教授蛙式，及改善自由式練習，每組3至6人。  
(1)教授蛙式之手腳呼吸配合，從而改善游泳姿勢、去水技巧及速度。  
(2)加強自由式踢腳、划手及換氣技術，配合中長途練習，增強體能。

【泳式改良班】適合略懂泳術者。能游自由式或蛙式5-10公尺者參加。每組3至6人。  
(1)改良自由式及蛙式泳姿及、呼吸技巧及耐力訓練，並初步教授背泳泳姿。  
(2)教授轉身技巧，並初步探討運動員心理生理健康及基本體能訓練。

【晚上親子班】只設晚上班，適合由成人陪同落水協助，3至8歲學員參加，每組3至4對。

【晚上成人班】只設晚上班，適合14歲起學員，按學員泳式及進度個別指導，每組3至5人。

【自組私人班】每期7堂，每堂1小時30分，程度不限，由參加者自行組織1至4人小組，自選日期、泳池、時間，更適合初學、改良、親子及操水，保證更快進步。

兒童及青少年班(6至13歲)，可選擇所有開班時間【學費\$780·自備入場費】 (SW10107)

初學自由式班  進修蛙式班  泳式改良班

晚上親子班(3至8歲)，只開設晚上7:45-9:00班【學費每組\$980·自備入場費】 (SW10108)

晚上成人班(14歲起)，只開設晚上7:45-9:00班【學費\$880·自備入場費】 (SW10109)

自組私人班【自備入場費】

1對1 \$2800(SW10110)  1對2 \$3200(SW12022)  1對3 \$3600(SW12023)  1對4 \$4000(SW12024)

下列康文署泳池，逢星期一、三上課

港島區： 小西灣泳池  柴灣泳池  中山公園泳池  黃竹坑包玉剛泳池

九龍區： 佐敦谷泳池  大環山泳池  九龍公園泳池  李鄭屋泳池  
 藍田泳池

新界區： 大圍顯田泳池  馬鞍山泳池  粉嶺泳池  青衣泳池  
 荃景圍泳池  屯門泳池  天水圍泳池  東涌泳池

逢星期一、三上課日期【每期6堂，每堂1小時15分，第7堂補課用。】

7月班：7月16日(一)至8月1日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補第7堂3/8(五)】

8月班：8月6日(一)至8月22日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補第7堂24/8(五)】

下列康文署泳池，逢星期二、四上課

港島區： 堅尼地城泳池  維多利亞泳池  摩利臣山泳池  港島東泳池

九龍區： 觀塘泳池  斧山道泳池  摩士泳池  九龍仔泳池  
 何文田泳池  深水埗泳池  荔枝角泳池  大角咀泳池

新界區： 沙田泳池  大埔泳池  葵盛泳池  將軍澳泳池  
 城門谷泳池  元朗泳池  北葵涌泳池  屯門西北泳池

逢星期二、四上課日期【每期6堂，每堂1小時15分，第7堂補課用。】

7月班：7月17日(二)至8月2日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補第7堂4/8(六)】

8月班：8月7日(二)至8月23日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補第7堂25/8(六)】

選擇上課時間：

上午班： 09:00-10:15  10:30-11:45

下午班： 14:00-15:15  15:30-16:45  17:00-18:15

晚上班： 19:45-21:00【晚上班開辦所有班別，並加設親子班及成人班】



炎夏習泳。樂趣無窮。報名從速



### 報名查詢

2713 8438 (土瓜灣分行)

3173 5035 (漆咸道北分行)

2807 3139 (北角分行)