

群英游泳學會

KWAN YING SWIMMING ACADEMY



專業教練



小組教授

2016 (第30屆) 兒童/青少年/成人/親子 暑期游泳班 初學/進修/改良/私人 課程簡介

群英暑期游泳班，由群英資深文憑教練任教，每1教練教授每組4至6人，每星期3堂(逢星期一、三、五或二、四、六)，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補學生請假及天氣停課。兒童青少年班6至13歲，親子班3至8歲，成人班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\$680(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】3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】測驗成績合格，由群英教練頒發精美證書，以示獎勵。

【贈品】(1)精美優質彈性<LYCRA>泳帽一頂。

(2)名廠<SPURT>飛箭流線型泳鏡一個。

(3)連續參加兩期學員，下期【改送】精美特式新穎贈品一份。

【初學班】適合初學游泳者參加。主力教授自由式，及浮身、呼吸，每組4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。

【進修班】適合略懂泳術者參加。主力教授蛙式，及加強自由式練習，每組4至6人。

(1)改善自由式及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)加強踢腳、划手及換氣技術，配合耐力中長途練習，增強體能。

【改良班】只開8月班。適合能游自由式或蛙式10公尺或以上者參加。每組4至6人。

(1)改良自由式及蛙式姿勢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。

【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。

【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。

【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，自選泳池、日期、時間。更適合初學、改良、親子及操水，保證更快學識。

兒童及青少年班(6至13歲)·可選擇所有開班時間【學費\$680·自備入場費】

初學班 進修班 改良班(只開8月班)

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】

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

私人班【學費1對1\$2800·1對2\$3200·1對3\$3600·1對4\$4000·自備入場費】

*若在私人屋苑泳池上課，私人班學員及教練入場費由學員家長負責。

下列各區康文署泳池，逢【星期一、三、五】暑期班(A)

港島區：小西灣室內泳池 柴灣泳池 摩利臣山泳池 黃竹坑包玉剛泳池

中山公園室內泳池

九龍區：佐敦谷泳池 大環山泳池 九龍公園泳池 李鄭屋泳池

藍田室內泳池

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、五，暑期班上課日期，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補課。

7月班：7月20日(三)至8月3日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補5/8(五)】

8月班：8月10日(三)至8月24日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補26/8(五)】

下列各區康文署泳池，逢【星期二、四、六】暑期班(B)

港島區：維多利亞泳池 堅尼地城泳池 港島東室內泳池

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 大角咀室內泳池 深水埗泳池 荔枝角泳池

將軍澳泳池

新界區：沙田泳池 大埔泳池 葵盛泳池 北葵涌泳池

城門谷泳池 屯門西北室內泳池 元朗泳池

逢星期二、四、六，暑期班上課日期，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補課。

7月班：7月21日(四)至8月4日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補6/8(六)】

8月班：8月11日(四)至8月25日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補27/8(六)】

【上課時段學員任擇逢星期一、三、五班別及二、四、六班別均適用。】

上午班： (B) 09:00-10:15 (C) 10:30-11:45

下午班： (F) 14:00-15:15 (G) 15:30-16:45 (H) 17:00-18:15

晚上班： (K) 19:45-21:00【晚上班加開親子班及成人班】



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)