



海天體育會游泳部
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION
志佩游泳會有限公司
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED

2016年3月(香港區)泳隊訓練時間表

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
B組	古汝發教練	1/3 至 31/3 (25/3,28/3停)	逢星期一、二、四、五	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
			星期六	16:00-18:00	港灣道訓練池
V組	鄭配全教練	1/3 至 31/3 (6/3停)	逢星期二、四	19:00-20:30	摩理臣山游泳池
			逢星期六、日	17:00-19:00	港灣道訓練池
V1組	鄭配全教練	1/3 至 31/3 (6/3,25/3,28/3停)	逢星期一、三、五	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
			星期日		港灣道訓練池
B3組	溫教練/ 蔡凱源教練	1/3 至 31/3 (25/3,28/3停)	逢星期一、二、三、四、五	17:00-19:00	中山公園游泳池
B4組	溫教練/ 蔡凱源教練	1/3 至 31/3 (28/3停)	逢星期一、二、四	19:00-21:00	中山公園游泳池
			逢星期六	14:00-16:00	
Y組	陳燕燕教練/ 潘偉納教練	1/3 至 31/3	逢星期一、二、三、五	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期六	15:00-17:00	
E1組	溫樹俊教練	1/3 至 31/3 (6/3停)	逢星期一、三、四、五	16:00-17:30	港灣道訓練池
			逢星期日	12:00-14:00	
E2組	溫樹俊教練	1/3 至 31/3	逢星期一	17:30-19:30	港灣道訓練池
			逢星期四	17:30-19:00	
			逢星期六	17:00-19:00	

注意事項:

- 1) 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 2) 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 4) 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 5) 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個月以書面通知** 本會辦事處。
- 6) 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，
本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4784 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息 電郵地址：info@hoitin.net



海天體育會游泳部
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION
志佩游泳會有限公司
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED

2016年3月(香港區)泳隊訓練時間表

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點
A1組	胡劍豪教練	1/3 至 31/3 (6/3,13/3,25/3停)	逢星期一、三	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期二、四、五	17:00-19:00	摩理臣山游泳池
			逢星期日	12:00-14:00	港灣道訓練池
W組	胡劍豪教練	1/3 至 31/3 (6/3,13/3,25/3停)	逢星期一、三	16:00-18:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期二、五	16:00-18:00	摩理臣山游泳池
			逢星期四	17:00-19:00	
			逢星期日	12:00-14:00	港灣道訓練池
W2組	胡劍豪教練	1/3 至 31/3 (6/3,13/3,25/3停)	逢星期二、五	16:00-18:00	摩理臣山游泳池
			逢星期四	17:00-19:00	
			逢星期日	12:00-14:00	港灣道訓練池
V13組	胡劍豪教練 / 蔣曜聰教練	1/3 至 31/3 (28/3停)	逢星期一、三、四	19:00-21:00	摩理臣山游泳池
			逢星期日	12:00-14:00	
V46組	潘偉納教練	1/3 至 31/3	逢星期四	18:00-20:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期六	09:00-11:00	
			逢星期日	11:00-13:00	摩理臣山游泳池
SP1組	陳樹恩教練	1/3 至 31/3	逢星期一	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期三、五	17:00-18:30	
SP1A組	陳樹恩教練	1/3 至 31/3	逢星期一、三	16:00-17:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期五	17:00-18:30	
SP3組	張家銓教練	1/3 至 31/3	逢星期三	18:45-20:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期五 (4/3、11/3、18/3)	19:00-21:00	摩理臣山游泳池
			逢星期五 (25/3)	19:00-21:00	港灣道訓練池
			逢星期六	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期日 (6/3)	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期日 (13/3、20/3、27/3)	17:00-19:00	港灣道訓練池
SP3(M)組	張家銓教練	1/3 至 31/3	逢星期一、四	08:00-10:00	港灣道訓練池
			逢星期五 (4/3、11/3、18/3)	19:00-21:00	摩理臣山游泳池
			逢星期五 (25/3)	19:00-21:00	港灣道訓練池
			逢星期六	17:00-19:00	港灣道訓練池
			逢星期日 (6/3)	17:00-19:00	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期日 (13/3、20/3、27/3)	17:00-19:00	港灣道訓練池
SP4組	張家銓教練	1/3 至 31/3	逢星期二	19:00-20:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期六	15:00-17:00	港灣道訓練池
			逢星期日	14:30-16:30	聖保祿學校室內游泳池
SP5組	沈艾倫教練	1/3 至 31/3	逢星期二、四	17:00-18:30	聖保祿學校室內游泳池
			逢星期六	19:00-20:30	

注意事項:

- 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- 3a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 3b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個月以書面通知** 本會辦事處。
- 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4784 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息，電郵地址：info@hoitin.net

23/2/2016更新



海天體育會游泳部
HOI TIN ATHLETIC ASSOCIATION
志佩游泳會有限公司
CHI PUI SWIMMING CLUB LIMITED
2016年3月(九龍區)泳隊訓練時間表

喇沙書院室外游泳池將於 21/3/2016 至 15/4/2016 進行維修，敬希各泳員留意訓練詳情

組別	所屬教練	訓練日期	星期	時間	地點	
C組	年云教練	1/3 至 20/3	逢星期一至五	17:00-19:00	喇沙書院室外游泳池	
			逢星期六	08:00-09:45		
C2組	年云教練/ 溫儉明教練	1/3 至 20/3	逢星期一、二、四	16:00-18:00	喇沙書院室外游泳池	
			逢星期日	14:00-16:00		
C + C2組	年云教練/ 溫儉明教練/ 譚梓桑教練	21/3 至 23/3	星期一、二、三(體能訓練)	17:00-19:00	九龍仔公園	
			24/3 至 31/3	星期四(24/3)	14:00-16:00	九龍公園室內游泳池
		星期五(25/3)		16:00-18:00		
		星期六(26/3)		12:00-13:00		
		星期日(27/3)		12:00-13:00	博藝會室內游泳池	
		星期一(28/3)		14:00-16:00		
		星期二(29/3)		12:00-14:00		
		C3組	譚梓桑教練	1/3 至 23/3	逢星期一、三	18:00-20:00
逢星期六	14:00-16:00					
L組	譚梓桑教練	1/3 至 23/3	逢星期二	19:00-20:30	喇沙書院室外游泳池	
			逢星期五	18:30-20:00		
			逢星期日	16:00-18:00		
TW(A)+(B)組	顏瓔教練	1/3 至 31/3	逢星期二、三、五	12:00-14:00	博藝會室內游泳池	
			1/3 至 31/3	逢星期一、四	18:00-20:00	博藝會室內游泳池
				逢星期二、四(水上訓練)	18:00-19:00	
				逢星期二、四(體能訓練)	19:00-20:00	喇沙書院室外游泳池
				*逢星期三、五(1/3-22/3)	18:00-20:00	
				*逢星期三(23/3、30/3) (體能訓練)	18:00-20:00	博藝會室內游泳池
				*逢星期五(25/3) (水上訓練)	19:00-21:00	博藝會室內游泳池
逢星期日	19:00-21:00	博藝會室內游泳池				
TW(C)組	彭蘊瑤教練/ 顏瓔教練	1/3 至 31/3	逢星期二	16:00-18:00	博藝會室內游泳池	
			逢星期三	18:00-20:00		
			逢星期五	17:00-19:00		
			逢星期日	19:00-21:00		
TW(D)組	彭蘊瑤教練/ 歐陽永佳教練/ 顏瓔教練	1/3 至 31/3	逢星期一	16:00-18:00	博藝會室內游泳池	
			逢星期三(水上訓練)	17:00-18:00		
			逢星期三(體能訓練)	18:00-19:00		
			逢星期四	16:00-18:00		
TW(E)組	顏瓔教練	1/3 至 31/3	逢星期一、三、五	20:30-21:30	博藝會室內游泳池	
			逢星期二、四、六	18:00-20:00	將軍澳游泳池	
TKO組	譚浩俊教練/ 郭衍衡教練	1/3 至 31/3 (25/3,28/3停)	逢星期一、二、四、五、六	18:00-20:00	將軍澳游泳池	
LT組	關浩賢教練	1/3 至 31/3 (25/3,28/3停)	逢星期一、二、四、五	17:00-19:00	觀塘游泳池	

注意事項:

- 各泳員必須準時到達泳池門口集合，逾時自費入場；另外於聖保祿學校泳池訓練泳員，請於中學部門口外集合。
- 各泳員未經本會總教練同意下，不得擅自調組或更改訓練時間。
- a) 所有室外游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- b) 所有室內游泳池：天文台若於訓練前兩小時內懸掛八號或以上颱風訊號、黑色暴雨警告訊號，當天訓練將會取消。
- 游泳訓練的連貫性十分重要，為了達到合理的成效，學員必須依時出席訓練。
- 如需暫停訓練或退會，請務必 **提前一個月以書面通知** 本會辦事處。
- 參加了比賽之泳員必須準時出席，比賽前未有通知教練而無故缺席者，本會會發出書面警告，泳員必須繳付 雙倍 罰款，每項缺席項目罰款為 \$60。

本會聯絡電話，辦公時間請致電 2572-1428，或於非辦公時間致電 6477-4784 (吳旭光主任)

本會辦事處地址：香港灣仔軒尼詩道250號卓能廣場23樓A室

泳員可到本會網址：<http://www.hoitin.net> 得悉最新消息 電郵地址：info@hoitin.net