



健康之路體育會

我們承諾:每一個學員都會用心教授
我們一起:齊來踏上，健康之路

2017 暑期游泳班(初班/改良班證書課程)
由專業游泳教練 Tommy Sir 教授

讓子女快樂地成長，學習游泳終身受用!



2017 年暑期游泳課程

班號	地點	上課日期	星期	上課時間	費用	備注
荃灣 A 班	荃灣城門谷游泳池	13, 18, 20, 25, 27/7(共 5 節)	逢星期二及星期四	10:45-11:45	\$500	自費入場 (請參加者 10:45 準時 在室內淺水池集合)
荃灣 B 班		1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/8(共 10 節)		10:45-11:45	\$1000	
荃灣 C 班		13, 18, 20, 25, 27/7 及 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/8(共 15 節)		10:45-11:45	\$1400	
荃灣 D 班		13, 18, 20, 25, 27/7(共 5 節)		12:00-13:00	\$550	所有課堂 安排在 1.2 米淺水泳池專線訓練
荃灣 E 班		1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/8(共 10 節)		12:00-13:00	\$1100	
荃灣 F 班		13, 18, 20, 25, 27/7 及 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31/8(共 15 節)		12:00-13:00	\$1550	
顯田 A 班	大圍顯田游泳池	2, 9, 16, 23, 30/7(共 5 節)	逢星期日	14:30-15:30	\$500	自費入場 (請參加者 14:15 準時 在室外淺水池集合)
顯田 B 班		6, 13, 20, 27/8(共 4 節)		14:30-15:30	\$400	
顯田 C 班		2, 9, 16, 23, 30/7 及 6, 13, 20, 27/8(共 9 節)		14:30-15:30	\$800	
顯田 D 班		2, 9, 16, 23, 30/7(共 5 節)		15:45-16:45	\$500	自費入場 (請參加者 15:30 準時 在室外淺水池集合)
顯田 E 班		6, 13, 20, 27/8(共 4 節)		15:45-16:45	\$400	
顯田 F 班		2, 9, 16, 23, 30/7 及 6, 13, 20, 27/8(共 9 節)		15:45-16:45	\$800	

課程優惠：

1. 同行優惠，若 2 位或以上學員一同報名(只限荃灣 B/C/E 班及顯田 C/F 班)，每位學員可獲減免\$50 學費
 2. 凡參加暑期游泳訓練班均獲贈“週六全年訓練班\$50 優惠券”乙張
 3. 凡參加暑期游泳訓練班均獲贈“學生會員會籍”一年及泳帽乙頂
- 荃灣 D/E/F 班學費已包括游泳池入場費 / 出席率達八成可獲證書乙張 / 不設補課 / 所有泳班已繳費用一概不可退款亦不得更改或轉讓別人 / 本會保留最終權利

暑期游泳初班/改良班證書

課程內容



初班-以輕鬆簡單和有趣遊戲形式教授捷泳游泳技術 改良班-透過專項訓練改善泳式
內容包括：水上安全知識、克服怕水心理練習、手腿練習、浮身、呼吸及換氣練習，
配合呼吸按學員程度教授自由式、蛙泳、背泳及起跳。

參加資格：4 至 16 歲人士，初學者或須改良泳姿者。

學員及家長須知：

1. 學員上課時帶備大毛巾或 T-SHIRT。
2. 第一課必須於上課前十五分鐘等候教練。
3. 必須於上課前十五分鐘到達上課地點(泳池)向教練報到。
4. 學員須於上課時間前自行穿著好合適的泳裝。
5. 請自備泳鏡及拖鞋。
6. 課堂後學員必須按教練指示離開泳池，請家長於泳池開口接回學員。
7. 若須再進入泳池游泳，費用及安全須由學員及其家長自行負責。
8. 如上課前兩小時懸掛八號風球或黑雨，課堂取消。



健康之路體育會

<http://www.hgsass.org>

報名電話：93096722 (Tommy Sir)

歡迎 WHATSAPP 查詢

健康之路體育會

訓練班報名表

班號：_____ 課程名稱：_____

姓名：(中文) _____ 姓名：(英文) _____ 會員編號(如有) _____

性別：男 / 女 出生日期(日/月/年)：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____ 就讀學校：_____

緊急聯絡電話：1. _____ (聯絡人/關係) _____ (聯絡電話)

2. _____ (聯絡人/關係) _____ (聯絡電話)

付款方式：

1. 支票 銀行名稱：_____ 支票號碼：_____ 港幣：_____元
2. 轉帳 中國銀行戶口：012-375-1-004547-4 《健康之路體育會》 港幣：_____元
3. 現金 本會辦事處報名 港幣：_____元

責任聲明：

本人 _____ (身份証號碼 _____) 之身體健康及體能狀況良好，適宜參加貴會舉辦之活動。本人承諾當參與貴會活動時，若因本人健康狀況欠佳，會即時通知貴會及停止參與活動，本人又承諾若因本人健康狀況欠佳而仍堅持繼續參與貴會活動時而導致本人及/或他人受傷或遇上任何意外時所導致本人及/或其他人的傷亡及/或損失，貴會並無須負上任何責任及作出賠償。本人確實上述所提供之個人資料正確無誤及完全屬實。

申請人簽署：_____ 凡未年滿十八歲之申請人均須家長於下方簽署

簽署日期(日/月/年)：_____/_____/_____

.....

本人 _____ (身份証號碼 _____) 了解和同意上述責任聲明之全部，以家長(或監護人)之身份簽署作實。並證明小兒/女健康適宜本課程訓練，亦明白在課堂進行時須遵從教練指導。

家長(或監護人)簽署：_____ 日期 (日/月/年)：_____/_____/_____