

本會簡介：

AustSports Association 由本會從澳洲引進最新之運動訓練方法揉合運動生理、心理及科學而成。為政府註冊團體。而本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。2014 - 2016 香港三項鐵人總會總排名第二。

課程簡介：

此計劃之目的是給予本區青少年對兩項鐵人和三項鐵人運動的認識，透過本會所舉辦之訓練課程，發掘一些具潛質的青少年參與香港三項鐵人總會舉辦之比賽，計劃內容包括泳術改良、長跑訓練及轉項技巧等。暑期訓練以小班教學為主，集中強化體能，技術，紀律和應付學員個別所需，達致愉快學習的效果。

游泳訓練班 -- 本課程目的是為初學游泳之學員提供初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識。

游泳進階班 -- 本課程目的是為學員提供進一步的游泳技術改良，內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。



水陸鐵人訓練班 -- 本課程目的是為初學游泳之學員提供初步游泳技術(以自由式為主)和跑步的基礎訓練。

水陸鐵人進階班 -- 本課程目的是為學員提供進一步的游泳技術改良和跑步的比賽訓練。

小鐵人暑期訓練課程

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用	名額
17AQ-S01TP 	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)	10
17AQ-S02KT 	水陸兩項鐵人 (不懂游泳)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)	8

暑期游泳課程

班號	課程	上課日期	上課時間	費用	教練比例
17SC-S01 	游泳訓練班 (不懂游泳)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:08:00 - 09:00 B 班:09:00 - 10:00 C 班:10:00 - 11:00 D 班:11:00 - 12:00	\$1600 (會員) \$2000 (非會員)	1:4
17SC-S02 	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)		\$1600 (會員) \$2000 (非會員)	1:6

*包括所有入場費

1. **參加資格:**(一) 6 歲或以上
(二) 參加者**必須**以任何泳式游畢 50 公尺(游泳進階班和水陸鐵人班)。
2. **地點:**大埔公眾泳池。
3. **教練資歷:**資深三項鐵人及游泳教練。
4. **報名方法:**申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 austsports@hotmail.com 或 whatsapp 92197941 作預留名額。
5. **獎勵:**學員出席率達 80%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。
6. **查詢:**如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 austsports@hotmail.com

注意事項:

1. 本會一切預定安排，包括上課日期、時間及地點，均詳列章程內。上課當天本會不作另行通知。敬請詳閱章程內的資料上課。
2. 除所報課程額滿或取消外，學員一經報名，不能轉班。
3. 報名經接納後，如學員放棄課程，所繳款項不設退還，亦不能轉讓他人或作其人用途。
4. 基於安全理由，下課後必須離開泳池及解散。
5. 學員不應無故缺席，影響進度。
6. 不論事假或病假，全期課程不設補課。
7. 紅色、黑色暴雨警告或三號颱風訊號或以上均停止上課，所有補堂之日期、時間將另行通知，一切由主辦機構作最後決定。如因雷暴影響，不能下水，會改為陸上技術訓練。

2017 暑期游泳及水陸兩項鐵人訓練計劃-大埔

〈報名表〉

中文姓名	英文姓名	性別 男 / 女
出生日期 ____ / ____ / ____ (dd/mm/yyyy)	聯絡電話	會員號碼
通訊地址 (英文)		
就讀學校	緊急聯絡電話	聯絡人
電郵 E-mail _____		
課程選擇 1: _____	課程選擇 2: _____	

聲明 Declaration

*本人 (參加者姓名) _____ 的健康及體能正常，適宜參與任何運動訓練。若因健康及體能欠佳而引至訓練受傷，AustSports Association 則無須需負有形或無形之責任及賠償。

**家長/監護人簽署 _____ 參加者簽署 _____ 日期 _____
 (**未滿十八歲必須家長簽署)

Official Use Only 本會專用

Payment: _____ Amount: _____ Membership No.: _____ Sign: _____