

水陸兩項鐵人訓練計劃(沙田) - 成人(1月)

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。

課程簡介：

此計劃之目的是給予成年人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，發掘一些具潛質的人士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、單車安全、長跑訓練及轉項技巧等。

| 班號 | 課程 | 上課日期 | 上課時間 | 訓練內容 | 費用 | 名額 |
|------------|--------|------|----------------------------------------------|----------|---------------------------|----|
| 18AQ-A01KT | 水陸兩項鐵人 | 逢星期日 | 游泳：星期日 15:30 - 17:00 長跑：星期日 17:00 - 18:00 | 游泳/跑步及轉項 | \$600 (會員) \$700 (非會員) | 12 |

- 參加資格：(一) 18 歲或以上。
(二) 參加者需能以任何泳式游畢 50 公尺。
- 地點：九龍仔公園泳池及九龍仔公園運動場。
- 教練資歷：前香港三項鐵人代表隊運動員；資深三項鐵人教練。
- 報名方法：申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 austsports@hotmail.com 作預留名額。
- 注意事項：黃色、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。
- 獎勵：學員出席率達 100%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。
- 查詢：如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 austsports@hotmail.com

水陸兩項鐵人訓練計劃-沙田(1月)

<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 _____ | | |

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.: _____ Class Code: _____