

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 - 2017 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。

水陸兩項鐵人特訓班 -- 本課程目的是為學員通過香港代表隊測試作準備。

暑期鐵人訓練課程

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用	名額
18AQ-S01KT	水陸兩項鐵人 - 特訓班 (需通過測試)	18/7 - 24/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)	10
18AQ-S02KT	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	18/7 - 24/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)	10
18AQ-S03KT	水陸兩項鐵人 - 訓練班 (不懂游泳)	18/7 - 24/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)	10

暑期游泳課程

班號	課程	上課日期	上課時間	費用	教練比例
18SC-S01KT	游泳訓練班 (不懂游泳)	18/7 - 24/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	A 班: 09:00 - 10:00 B 班: 10:00 - 11:00 C 班: 11:00 - 12:00	\$1800 (會員) \$2000 (非會員)	1:4
18SC-S02KT	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)	18/7 - 24/8 逢星期三、五 (共 12 堂)		\$1800 (會員) \$2000 (非會員)	1:6

*包括所有入場費

- 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)。
(三) 參加者必須 8 分鐘內游畢 400 公尺及 12 分鐘內跑畢 3000 公尺。
- 地點:** 九龍仔公園泳池及運動場。
- 教練資歷:** 資深三項鐵人及游泳教練。
- 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。
- 獎勵:** 學員出席率達 80%；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：Whatsapp: 92197941 或 Email: austsports@hotmail.com

注意事項:

- 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。
- 除所報課程額滿或取消外，學員一經報名，不能轉班。
- 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。
- 基於安全理由，下課後必須離開泳池及解散。
- 學員不應無故缺席，影響進度。
- 不論事假或病假，全期課程不設補課。
- 紅色、黑色暴雨警告或三號颶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。