

ETS Award Scheme - Part 290 力行三項鐵人訓練獎勵計劃：第 290 回



Aquathon / Duathlon Class in Shatin

Version 1

沙田 游泳、單車、跑步訓練班

Introduction: This course is aimed for who would join the Aquathon / Triathlon trainings, it includes: Skills analysis on Swimming, Running and Transition training. Furthermore, this course allows participants enhance their technique on the Aquathon / Triathlon races. All the Classes are coached by professional coach.

課程簡介: 此課程是專為有興趣參加三項及兩項鐵人活動之人士而設，內容包括游、踏、跑及轉項的混合訓練，並透過正確技術分析，讓參加者進一步完善三項及兩項鐵人賽之實戰技巧。而各訓練班均予資深教練教授，令參加者更易掌握各項技術。

Date 日期	Time 時間	Content 內容	Venue 地點
Saturday 星期六 Jan 4, 11, 18 & Feb 1, 8, 15, 22, 29 & Mar 7, 14, 21, 28.	0745-1015	單車 & 跑步 Bike & Run	Fo Tan Training Centre 火炭村訓練中心集合
Tuesday 星期二 Jan 7, 14, 21 & Feb 4, 11, 18, 25 & Mar 3, 10, 17, 24, 31	Swim 1850-2000 2000-2050 Run		Shatin JC Swimming Pool 沙田 賽馬會游泳池
Thursday 星期四 Jan 2, 9, 16, 23, 30 & Feb 6, 13, 20, 27 & Mar 5, 12, 19, 26	Swim 1850-2000 2000-2050 Run		
Saturday 星期六 Jan 4, 11, 18 & Feb 1, 8, 22, 29 & Mar 14, 21, 28.	1820-1930 Swim, Skills & Drills...		HKSI
Entry Requirement: Aged 16 or above & able to Swim 200m. 參加資格: 16 歲或以上及能游泳 200 米。			

Entry Procedure / Methods: Please fill in the entry form and post to **Rm 40, 4/F, Blk D, Wah Lok Ind. Ctr, 37-41 Shan Mei Street, Fo Tan** together with the cheque payable to "Energetic Triathlon Shatin" or fax the entry form to 8202-8248 together with your payment advice, deposit or internet transfer into HSBC Account: 151-0-024456 (Before 25th of each month).

Enquiry 查詢: 8202-8848 **Email 電郵:** info@ets-tri.com **Website 網址:** www.ets-tri.com

Aquathon / Duathlon Class in Shatin (Part 290) 沙田游泳、單車、跑步訓練班

Entry Form 報名表

Name in English 英文姓名:	Name in Chinese 中文姓名:	Gender 性別:
Date of Birth 出生日期:	E-mail address 電郵地址:	HKID Card No. 身份證號碼:
Address 地址:		Contact phone 聯絡電話:

Course / Fee: 課程 / 費用:	S & R - Jan & Mar Tue & Thu	S & R - Monthly Tue & Thu	B & R - Jan & Mar Sat	Swim - Jan & Mar Sat
ETS Member 力行會員	\$2,700	\$1,000	\$1,800	\$1,500
Half Course	\$1,500	N/A	\$1,000	\$900

ETS 2020 Membership Category, Please "✓" 力行 2020 會員組別 請 "✓" 有效期至: 2020 年 12 月 31 日		
Junior 青少年 (2002 or after) \$120 <input type="checkbox"/>	Senior 成年組 (2001 or before) \$250 <input type="checkbox"/>	* Parent 家長會員 (Name: _____) \$80 <input type="checkbox"/>
Joining HKTriA 2020 Membership, Please "✓" Category (2020 ETS Member: 30% Less) 加入三項鐵人總會 請 "✓" 組別		
Junior 青年 (2003-2012) \$110 <input type="checkbox"/>	Full-time Student 全職學生 (2002 or before) \$110 <input type="checkbox"/>	Adult 成人 (2002 or before) \$300 <input type="checkbox"/>
* 本會歡迎各青少年會員之家長成為會員，訓練優惠只適用於青少年及成年會員。		
Age: calculate as at 31 Dec 2020	年齡: 以 2020 年 12 月 31 日 計算	Total Amount 合共: \$

Declaration 聲明

本人謹證明是自願參加此項訓練，明白報名一經接納，報名費將不獲退回，並願意自行承擔所有責任。
本人同意遵守力行三項鐵人之一切規則及決定，並准許力行三項鐵人使用本人所提供之資料，作為本會活動及未來活動宣傳之用。

Signature 簽名: _____ Date 日期: _____

Parent Signature 家長簽名: _____ (Parental Consent if under 18 十八歲以下須得家長同意)