



九至十二月 聖保羅書院泳池 游泳班章程



HVAA

報名查詢



開池優惠 減\$20/堂
愉園體育會學校優惠 再減\$20/堂
連報兩期 再減\$20/堂
*只限兒童班及幼兒班



www.hvaa.com.hk



@hvaa.swimming



@hvaa.swimming



6535 3631

2022年香港公開游泳錦標賽女子組亞軍及團體總季軍 〈中國香港游泳總會〉全港屬會排名首三位

泳班架構

第一級

自由泳

水中換氣，浮身技巧，基本自由泳打腿及划手動作，使用浮板配合自由泳腳動作及呼吸

第二級

自由泳

使用浮板配合自由泳划手和打腿動作及呼吸，能完成短距離自由泳

第三級

自由泳/背泳

加強自由泳技術及動作，基本背泳打腿及划手，使用浮板配合背泳划手和打腿

第四級

自由泳/背泳/蛙泳

加強自由泳及背泳技術及動作，基本蛙腳及蛙手動作，使用浮板配合蛙泳腳動作及呼吸，學習基本跳水動作

第五級

自由泳/背泳/蛙泳

加強自由泳及背泳技術，蛙手及蛙腳動作與呼吸配合，學習踩水動作

第六級

四式練習

背泳及蛙泳技術，基本蝶腳及蝶手動作，使用浮板配合蝶泳腳動作及呼吸，蝶手及蝶腳動作與呼吸配合

第七級

四式訓練

加強四式技巧，學習四式起跳及轉身動作基本速度訓練

游泳班報名表

#請保留此章程作參考用途

姓名：_____ 年齡：____ 性別：____ 聯絡電話：_____ 監護人/家長姓名：_____ 關係：_____

就讀學校/機構：_____ 班別：_____ 組別：*幼兒班/兒童班/成人班/女子專屬成人班

參加課程編號：_____ 參加時間：_____ (首選) _____ (次選)

游泳能力：*由教練評判/不懂游泳/曾學游泳/能掌握____種泳式並能完成50米

所扣減之堂數：_____ (如適用)

聲明：

*本人同意小兒/小女參加貴會主辦之泳班，並聲明其身體狀況適合游泳。

本人當緊守貴會所訂明的規例及同意子女在練習期間服從教練指示，並同意不會因參加任何在上課期間所蒙受的身體傷亡及財物損失而向聖保羅書院、貴會及職員作金錢上或其他方面的賠償要求。

報名方法：

1. 請填妥以上報名表格，並連同劃線支票或現金交給本會職員，支票抬頭請寫上：愉園體育會有限公司
2. 填妥報名表後，WhatsApp到6535 3631

報名
查詢



兒童及幼兒班

(5歲或以上) (3-4歲)

課程編號	日期	星期	時間	堂數	兒童班 (5歲或以上)	幼兒班 (3-4歲)
SPC0910-1	29/9-27/10	一	1600-1700	5	\$1250	\$1400
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-2	30/9-28/10	二	1600-1700	5	\$1250	\$1400
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-3	24/9-29/12	三	1600-1700	6	\$1500	\$1680
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-4	25/9-30/10	四	1600-1700	6	\$1500	\$1680
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-5	26/9-31/10	五	1600-1700	6	\$1500	\$1680
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-6	27/9-25/10	六	0900-1000	5	\$1250	\$1400
			1000-1100			
			1100-1200			
			1300-1400			
			1400-1500			
			1500-1600			
			1600-1700			
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC0910-7	28/9-26/10	日	0900-1000	5	\$1250	\$1400
			1000-1100			
			1100-1200			
			1300-1400			
			1400-1500			
			1500-1600			
1600-1700						

女子專屬成人班*

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用
SPC0910-AG13	1/10-29/10	一、三	1930-2030	/	\$1500 (按月費計)

*女子專屬成人班由女教練任教, 只接受女學員報名。

成人班

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用
SPC0910-A24	2/10-30/10	二、四	1900-2000	/	\$1300 (按月費計)
SPC0910-A6	27/9-25/10	六	0900-1000	5	\$900
SPC0910-A7	28/9-26/10	日	0900-1000	5	\$900

報名查詢



兒童及幼兒班

(5歲或以上) (3-4歲)

課程編號	日期	星期	時間	堂數	兒童班 (5歲或以上)	幼兒班 (3-4歲)
SPC1112-1	3/11-29/12	一	1600-1700	9	\$2250	\$2520
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC1112-2	4/11-30/12	二	1600-1700	9	\$2250	\$2520
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC1112-3	5/11-31/12	三	1600-1700	9	\$2250	\$2520
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC1112-4	6/11-25/12	四	1600-1700	8	\$2000	\$2240
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC1112-5	7/11-26/12	五	1600-1700	8	\$2000	\$2240
			1700-1800			
			1800-1900			
			1900-2000			
SPC1112-6	1/11-27/12	六	0900-1000	9	\$2250	\$2520
			1000-1100			
			1100-1200			
			1300-1400			
			1400-1500			
			1500-1600			
			1600-1700			
			1700-1800			
			1800-1900			
1900-2000						
SPC1112-7	2/11-28/12	日	0900-1000	9	\$2250	\$2520
			1000-1100			
			1100-1200			
			1300-1400			
			1400-1500			
			1500-1600			
1600-1700						

女子專屬成人班*

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用
SPC1112-AG13	3/11-26/11	一、三	1930-2030	/	\$1500 (按月費計)
SPC1112-AG13	1/12-31/12	一、三	1930-2030	/	\$1500 (按月費計)

*女子專屬成人班由女教練任教, 只接受女學員報名。

成人班

課程編號	日期	星期	時間	堂數	費用
SPC1112-A24	4/11-27/11	二、四	1900-2000	/	\$1300 (按月費計)
SPC1112-A24	2/12-30/12	二、四	1900-2000	/	\$1300 (按月費計)
SPC1112-A6	1/11-27/12	六	0900-1000	9	\$1620
SPC1112-A7	2/11-28/12	日	0900-1000	9	\$1620

注意事項

1. 泳班報名成功後不再作另行通知，請按照所報班別之時間和地點，帶齊適當的泳具，包括泳衣、泳褲、泳鏡、毛巾、拖鞋等。
2. 每次上課時必須戴上本會泳帽，泳帽會於第一堂派發，如遺失必需購買（\$30）。
3. 請名學員於上課前10分鐘到達泳池門口等候，逾時不候。（已包入場費，逾時需自費入場）
4. 本會著重安全第一，因此參加者必須遵守學員守則，聽從教練指示，未經許可不得上水或下水，違視者將勒令即時退出，所繳費用不獲發還。
5. 如學員蒙受任何身體損傷或財物損失，本會概不負責。
6. 課程名額是先到先得，除課程滿額或取消外，一切已繳費用，概不退還，亦不得轉讓他人或作其他用途。
7. 如遇特別情況，本會保留更改課程原定導師、上課時間及地點之權利。
8. 每期只可補課一堂，並必與於該期內完成補堂，請與該區主管教練聯絡作安排。
9. 上課時需根據政府當時的疫情管制條例。
10. 如有需要可向職員申請修業證書（免費）或游泳成績證明信（\$100）。
11. 專線或專池時段因泳池實際情況而有所改動，恕不另行通知。

惡劣天氣課堂安排

	 雷暴 Thunderstorm	 Amber 黃	T1	L3	 Red 紅	 Black 黑	 8 SE 東南	 9	+10
室內游泳池	課堂照常					課堂取消*			
室外游泳池	課堂照常#				課堂取消*				

*信號生效前2小時及之後的課堂將會取消，不設補堂。當天文台除下信號後2小時及其後的課堂將會回復正常。

#如室外游泳池因雷暴警告不適宜下水，教練會安排陸上有蓋位置作陸上練習，並不設補堂。

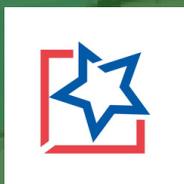
游泳用品優惠

在WaterSport購買游泳用品，提供本會電話可獲85折優惠!

地址：（請留意WaterSport Facebook）

合作夥伴

贊助



Starlight



Arena



Ariman



Watersports

報名
查詢

