

群英游泳學會

KWAN YING SWIMMING ACADEMY



專業教練



小組教授

2015 (第29屆) 兒童/青少年/成人/親子 暑期游泳班 初學/進修/改良/私人 證書課程

群英暑期游泳班，由群英資深文憑教練任教，每組4至6人，每星期2堂(逢星期二、四或三、五)，每期6堂，每堂1小時15分。兒童及青少年班6至13歲，親子班3至8歲，成人班14歲起。群英教練每課親自落水教授、示範及糾正學員姿勢，容易短期學識。

【學費】每期\$680(康文署泳池，自備入場費，上課前10分鐘在泳池入閘機門外集合點名)

【停課】3號或以上風球或紅雨黑雨停課，可補課一次。

【停課及補課詳情，報名後請參閱學員須知】

【證書】測驗成績合格，由群英教練頒發精美證書，以示獎勵。

【贈品】(1)精美優質彈性<LYCRA>泳帽一頂。

(2)名廠<SPURT>飛箭流線型泳鏡一個。

(3)連續參加兩期學員，下期【改送】精美特式新穎贈品一份。

【初學班】適合初學游泳者參加。主力教授自由式，及浮身、換氣，每組4至6人。

(1)教授各種柔軟熱身，陸上模擬自由式及蛙式姿勢，力求泳式標準正確。

(2)水中實習自由式及蛙式浮身、踢腳、划手及換氣正確技術，循序漸進。

【進修班】適合略懂泳術者參加。主力教授蛙式，及加強自由式練習，每組4至6人。

(1)改善自由式及蛙式之手腳呼吸配合，從而改善游泳姿勢、去水技巧及速度。

(2)加強踢腳、划手及換氣技術，配合耐力中長途練習，增強體能。

【改良班】只開8月班。適合能游自由式或蛙式10公尺或以上者參加。每組4至6人。

(1)改良自由式及蛙式姿勢及呼吸技巧及耐力訓練，並初步教授背泳泳姿。

(2)教授轉身技巧，並初步探討運動員心理生理健康及基本體能訓練。

【親子班】只設晚上班，適合由成人陪同落水協助，3至8歲學員參加，每組3至4對。

【成人班】只設晚上班，適合14歲起學員，按學員泳式及進度個別指導，每組3至5人。

【私人班】每期7堂，每堂1小時30分，程度不限，由參加者自行組織1至4人小組，自選泳池、日期、時間。更適合初學、改良、親子及操水，保證更快學識。

兒童及青少年班(6至13歲)，可選擇所有開班時間【學費\$680，自備入場費】

☐ 初學班 ☐ 進修班 ☐ 改良班(只開8月班)

☐ 親子班(3至8歲)，只開設晚上7:45-9:00班【學費每組\$980，自備入場費】

☐ 成人班(14歲起)，只開設晚上7:45-9:00班【學費\$880，自備入場費】

☐ 私人班【學費1對1\$2800，1對2\$3200，1對3\$3600，1對4\$4000，自備入場費】

下列康文署泳池，逢星期二、四開班上課

港島區泳池：☐ 維多利亞 ☐ 堅尼地城 ☐ 港島東鯉景灣

九龍區泳池：☐ 觀塘 ☐ 斧山道 ☐ 摩士 ☐ 九龍仔

☐ 何文田 ☐ 深水埗 ☐ 荔枝角 ☐ 大角咀

新界區泳池：☐ 沙田賽馬會 ☐ 大埔 ☐ 葵盛 ☐ 將軍澳
☐ 城門谷 ☐ 元朗 ☐ 北葵涌賽馬會 ☐ 屯門西北

逢星期二、四開班，上課日期【每星期2堂，每期6堂，每堂1小時15分】

☐ 6月班 6月23日(二)至 7月 9日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補 11/7(六)】

☐ 7月班 7月21日(二)至 8月 6日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補 8/8(六)】

☐ 8月班 8月11日(二)至 8月27日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補 29/8(六)】

下列康文署泳池，逢星期三、五開班上課

港島區泳池：☐ 柴灣 ☐ 小西灣 ☐ 摩利臣山 ☐ 黃竹坑包玉剛

☐ 中山紀念

九龍區泳池：☐ 佐敦谷 ☐ 大環山 ☐ 九龍公園 ☐ 李鄭屋

☐ 藍田

新界區泳池：☐ 大圍顯田 ☐ 馬鞍山 ☐ 粉嶺 ☐ 青衣

☐ 荃景圍胡忠 ☐ 屯門 ☐ 天水圍 ☐ 東涌

逢星期三、五開班，上課日期【每星期2堂，每期6堂，每堂1小時15分】

☐ 6月班 6月24日(三)至 7月10日(五)【學員請假缺席或天氣停課，補 13/7(一)】

☐ 7月班 7月22日(三)至 8月 7日(五)【學員請假缺席或天氣停課，補 10/8(一)】

☐ 8月班 8月12日(三)至 8月28日(五)【學員請假缺席或天氣停課，補 31/8(一)】

【選擇有*泳池，請留意「下午班」各班提早15分鐘上課及提早15分鐘下課。】

【選擇有#泳池，請留意「不設下午5:00-6:15班」，但加開☐ 晚上6:15-7:30班。】

旗擇上課時間：上午班：☐ 09:00-10:15 ☐ 10:30-11:45

下午班：☐ 14:00-15:15 ☐ 15:30-16:45 ☐ 17:00-18:15

晚上班：☐ 19:45-21:00【此時段加設親子班及成人班】



炎夏習泳。樂趣無窮。報名從速



報名查詢：2713 8438 (土瓜灣分行)

3173 5035 (漆咸道北分行)

2807 3139 (北角分行)