



動力皇體育會 鯊魚島游泳會



自信自強，健康成長



競賽游泳課程章程 2015年9-10月

習泳課程、競賽課程、成人課程

泳隊佈滿全港 (九龍灣) (藍田) (觀塘) (美孚) (大角咀)

提早報名優惠

8月20日前報名 - 85折

8月25日前報名 - 9折

未游過? 歡迎

免費試學

詳情請致電本會查詢

報名熱線：3587 8446 /



5126 4342

Facebook專頁：www.facebook.com/dynamicshark

網 址：dshark.com

聯 絡 地 址：大角咀合桃街一號福昌工廠大廈13樓A4室

親 臨 地 址：大角咀合桃街一號福昌工廠大廈13樓A4室

傳 真：3590 6269



查詢電話：3587 8446

Whatsapp: 5126 4342

荔枝角(美孚)游泳池時間表

9月,10月 (競賽恆常課程)：

GP1,GP2,GP3A,GP3B 競賽游泳隊訓練時間表 (九月,十月)

負責教練：潘振強教練/容嘉偉教練/許冠喬教練
 26/9中秋節假期、1/10 國慶假期

課程組別	上課日期	星期	時間	會費		
				會員(原價)	20/8前 報名	25/8前 報名
GP1,2 GP3A	1/9-31/10	二·四·五	18:00-20:00	\$1500/兩個月	\$1275/兩個月	\$1350/兩個月
		六	09:00-11:00 16:15-19:00			
		日	09:00-11:00			
GP1,2及3A的泳員須於每個月最少能出席一次(星期六：上午09:00-11:00)的時段一次。						
GP3B	1/9-31/10	二·四·五	18:00-20:00	\$1500/兩個月	\$1275/兩個月	\$1350/兩個月
		六	09:00-11:00 16:15-19:00			
		日	09:00-11:00			

動力皇體育會競賽泳隊升級流程

動力皇(初級課程)
師生比例1:4

動力皇(中級課程)師生比例
1:6-8

動力皇(高級課程)師生比例
1:10-12

動力皇(競賽泳隊3B)
加強競賽技巧

動力皇(競賽預備泳隊3H)
體驗訓練及陸上體能模式

動力皇(競賽泳隊3A)
達到泳總第三組水平

沙美游泳會訓練隊(競賽預備泳隊GP2)
達到泳總第二組水平

香港游泳代表區隊

沙美游泳會精英隊(競賽預備泳隊GP1)
達到泳總第一組水平



查詢電話：3587 8446

Whatsapp: 5126 4342

荔枝角(美孚)游泳池時間表

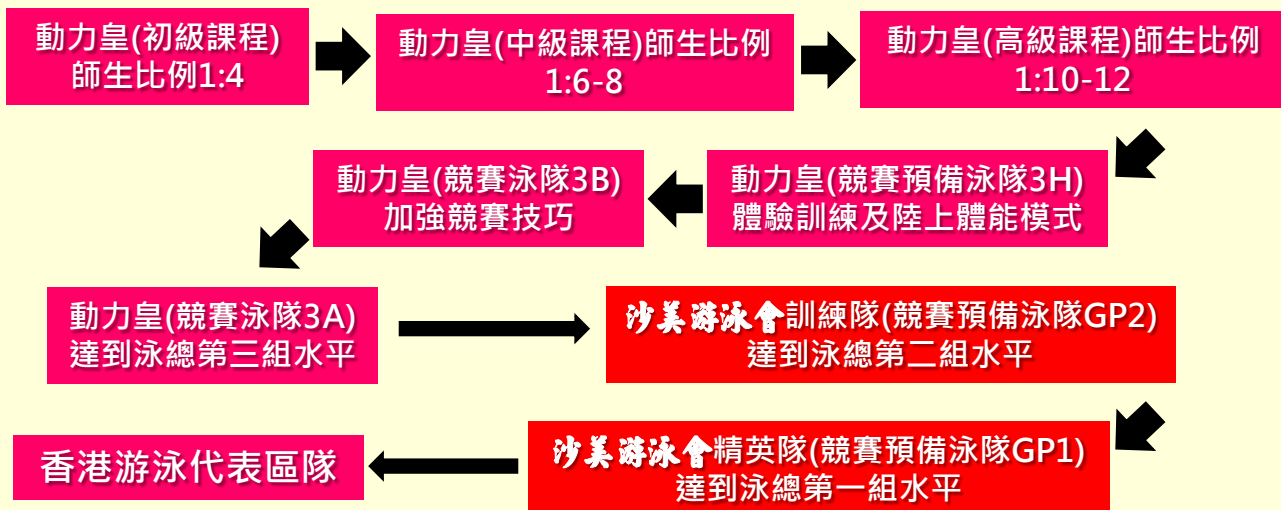
9月,10月 (競賽恆常課程)：

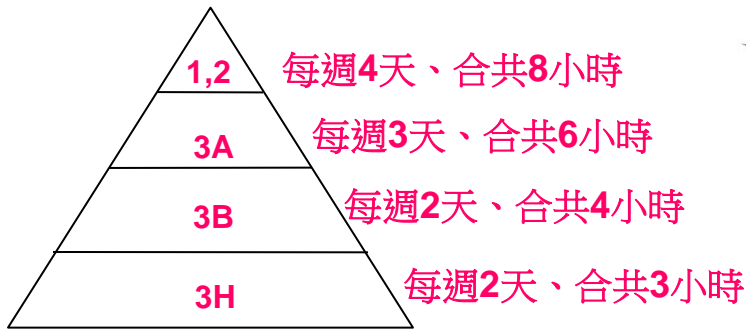
GP3H、GP3S 競賽游泳隊訓練時間表 (九月,十月)

負責教練：潘振強教練/容嘉偉教練/許冠喬教練
 26/9中秋節假期、1/10 國慶假期

課程組別	上課日期	星期	時間	會費		
				會員(原價)	20/8前 報名	25/8前 報名
GP3H	1/9-31/10	五	17:00-18:00	\$1100/兩個月	\$935/兩個月	\$990/兩個月
		六	12:00-13:00 (11:30體能訓練) 16:00-17:30			
		日	12:00-13:00 (11:30體能訓練)			
GP3S	1/9-31/10	二·四	18:00-19:00	\$1550/兩個月	\$1318/兩個月	\$1395/兩個月
		五	17:00-18:00			
		六	12:00-13:00			
		日	12:00-13:00			

動力皇體育會競賽泳隊升級流程





動力皇體育會

dshark.hk

查詢電話：3587 8446



Whatsapp: 5126 4342

課程內容

1. 競賽游泳課程 第一組及第二組 (GP1 & GP2)

課程對象：能游12x100米自由泳或其中一項D2標準時間，有意長期接受具挑戰性競賽游泳訓練者
 課程內容：提升體能、速度、改良競賽技巧
 師生比例：1教練：16學員

2. 競賽游泳課程 第三組 (GP3: 3A,3B)

課程對象：能游12x50米自由泳或其中一項D3標準時間，有意接受有系統競賽游泳訓練者
 課程內容：改良自由、蛙泳、學習背、蝶泳、競賽起跳、轉池等技巧
 師生比例：1教練：12學員

3. 競賽游泳課程預備隊(GP3H,GP3S)

課程對象：能游50米自由泳，50米仰泳，25米蛙腳及25米蝶腳競賽游泳訓練者
 課程內容：改良自由、蛙泳、學習背、蝶泳、競賽起跳、轉池等技巧
 師生比例：1教練：12學員

家長及學員須知

課堂安排：

- 請提早5分鐘於泳池門口集合，必須已穿著泳裝在內
- 自備泳衣/褲、泳鏡及毛巾上課，及自備五元硬幣(可退回)用作借用儲物櫃
- 下課後必須隨隊伍離開，不得留在泳池範圍

課程守則：

- 報名後，不可擅自更改上課時間或無故缺席，缺席者亦不獲補課或退款
- 如需請假，必須於上課前申請，每期最多補堂一次，必須在全期課程完成前補堂
- 如學員不遵守教練指示或場地規則，本會將即時終止訓練，所繳費用亦不獲退回
- 如因報名人數不足或超額，本會將取消課程及退回所繳款項

報名安排：

- 電話報名：致電本會3587 8446，提供參加者基本資料，會有專人代為填表
- 網上報名：到FACEBOOK專頁
www.facebook.com/dynamicshark
本會職員會盡跟進
- 親臨報名：致電本會查詢後，前往本會辦事處# 或於本會之上課時間親臨泳池報名

付款方法：

- 郵寄支票：支票抬頭：動力皇
(支票背面請寫上姓名,聯絡電話及課程編號)
 - 銀行入數：本會恆生銀行戶口號碼：359-441623-001
 - 親臨付款：前往本會辦事處#或於本會之上課時間親臨泳池繳交(現金恕不接納)
- #本會辦事處地址：大角咀合桃街1號福昌大廈13樓A4室

惡劣天氣安排

- 於上課時間兩小時前，懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告，該堂課程將會取消，並以學費券作補償
- 懸掛三號或以下強風訊號、黃/紅色暴雨、雷暴警告或大雨，教練會視乎實際情況，而決定是否下水，如不宜下水將會進行陸上訓練，不作補償
- 所有競賽隊課程不設補課或補償