

**恆常會員訓練課程**

課程特色: 本課程師生比例為一比十六或以下, 教練能更有效管理學生及與學生互動。使用場地為「公眾人士使用時段」, 主要訓練項目為短跑及中長跑。

訓練場地	對象	日期及時間	教練	備註	費用
沙田運動場	2002-2017	(三) 18:00-19:30	林安琪 & 姚慧君	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	<p align="center"><b>每課: \$140</b></p> <p align="center"><b>每課: \$120</b></p> <p align="center">**一次繳費整個月 (即整個月堂數) 可享\$120/課優惠**</p> <p align="center">付款方式: 每月第一課交費</p>
沙田運動場		(六) 17:00-18:30	林安琪 & 姚慧君	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
沙田運動場		(日) 17:00-18:30	潘栢茵	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
元朗運動場		(五) 17:30-19:00 (五) 19:00-20:30	鄭詩穎	另設 2014-2017 年出生之幼兒組 * 因應場地維修, 6 月起將暫停, 直至維修完畢	
天水圍運動場		(四) 17:30-19:00	鄭詩穎		
葵涌運動場		(三) 18:00-19:30	鄭詩穎	(現正收生)	
屯門運動場		(四) 18:30-20:00	鄭騫	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
上水運動場		(日) 09:30-11:00	鄭騫		
青衣運動場		(五) 19:15-20:45 (六) 15:30-17:00	吳教練 / 黃斌科	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
將軍澳運動場		(三) 18:00-19:30	梁達威	2011 年或以上出生, 400 米或以上訓練	
將軍澳運動場		(五) 18:00-19:30 (日) 15:00-16:30	吳教練 霍連珠		
斧山道運動場*		(一) 16:00-17:30	林安琪		
斧山道運動場		(五) 17:30-19:00 (六) 16:00-17:30	鄭騫 鄭騫		
深水埗運動場		(三) 17:00-18:30	黎可基		
深水埗運動場 (現正收生)		(六) 17:30-19:00	梁志鏘	(現正收生)	
九龍灣運動場		(四) 17:45-19:15	姚慧君		
九龍灣運動場		(日) 16:30-18:00	姚慧君	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
九龍仔運動場		(六) 15:00-16:30	招文婷		
高士威運動場		(五) 19:00-20:30	許愷雯 / 潘栢茵	另設 2014-2017 年出生之幼兒組	
小西灣運動場		(五) 19:15-20:45	倫嘉怡		

香港仔運動場		(五) 19:30-21:00	霍連珠		
--------	--	-----------------	-----	--	--