

**本會簡介：**

**AustSports Association** 由本會從澳洲引進最新之運動訓練方法揉合運動生理、心理及科學而成。為政府註冊團體及香港三項鐵人總會之屬會。而本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。

**課程簡介：**

游泳訓練班 -- 本課程目的是為初學游泳之學員提供初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識。

游泳進階班 -- 本課程目的是為學員提供進一步的游泳技術改良，內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。

水陸鐵人訓練班 -- 本課程目的是為初學游泳之學員提供初步游泳技術(以自由式為主)和跑步的基礎訓練。

水陸鐵人進階班 -- 本課程目的是為學員提供進一步的游泳技術改良和跑步的比賽訓練。

**游泳訓練班**

班號	課程	上課日期	上課時間	費用	教練比例
13SC-S01	游泳訓練班	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 09:30 B 班:09:30 - 10:30 C 班:10:30 - 11:30	\$1200	1:4
13SC-S02	游泳進階班	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 09:30 FULL B 班:09:30 - 10:30 C 班:10:30 - 11:30	\$1200	1:6
13SC-S03	游泳訓練班	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 09:30 B 班:09:30 - 10:30 C 班:10:30 - 11:30	\$1200	1:4
13SC-S04	游泳進階班	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 09:30 B 班:09:30 - 10:30 C 班:10:30 - 11:30	\$1200	1:6
13SC-AQ1	水陸鐵人訓練班 (不懂游泳)	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 10:00 FULL B 班:10:00 - 11:30	\$1800	1:4
13SC-AQ2	水陸鐵人進階班 (能游泳 50m)	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 10:00 FULL B 班:10:00 - 11:30	\$1800	1:6
13SC-AQ3	水陸鐵人訓練班 (不懂游泳)	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 10:00 FULL B 班:10:00 - 11:30	\$1800	1:4
13SC-AQ4	水陸鐵人進階班 (能游泳 50m)	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	A 班:08:30 - 10:00 FULL B 班:10:00 - 11:30	\$1800	1:6

\*包括所有入場費

1. **參加資格:**6 歲或以上
2. **地 點:**大埔公眾泳池。
3. **教練資歷:**前香港三項鐵人代表隊運動員；資深三項鐵人及游泳教練。
4. **報名方法:**申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 austsports@hotmail.com 作預留名額。
5. **注意事項:**黃色、紅色、黑色暴雨警告或三號颱風訊號或以上均停止上課，所有補堂之日期、時間將另行通知，一切由主辦機構作最後決定。
6. **獎 勵:**學員出席率達 80%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。
7. **查 詢:**如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 austsports@hotmail.com

<報名表>

中文姓名	英文姓名	性別 男 / 女
出生日期 ____ / ____ / ____ (dd/mm/yyyy)	聯絡電話	會員號碼
通訊地址 (英文)		
就讀學校	緊急聯絡電話	聯絡人
電郵 E-mail _____		
課程選擇 1: _____	課程選擇 2: _____	

**聲明 Declaration**

\*本人 (參加者姓名) \_\_\_\_\_ 的健康及體能正常，適宜參與任何運動訓練。若因健康及體能欠佳而引至訓練受傷，AustSports Association 則無須需負有形或無形之責任及賠償。

\*\*家長/監護人簽署 \_\_\_\_\_ 參加者簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_  
(\*未滿十八歲必須家長簽署)

Official Use Only 本會專用

Payment: \_\_\_\_\_ Amount: \_\_\_\_\_ Membership No.: \_\_\_\_\_ Sign: \_\_\_\_\_