

## 暑期水陸兩項鐵人訓練營

### 本會簡介：

AustSports Association 由本會總教練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。而本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。

### 課程簡介：

本課程目的是為學員提供進一步的水陸鐵人訓練。暑期訓練營，使學員鍛鍊出更強健體魄。透過專業教練編排訓練活動，使學員克服當中困難和對自我作出挑戰，同時增強隊中的團結性，享受個人的進步和團隊精神。

班號	課程名稱	上課日期	地點	費用	名額
12AQ-S03	暑期訓練營	25/8 至 28/8 (星期日至三)	大嶼山- 塘福	會員 \$1000 / 非會員 \$1200	20

1. 舉辦日期：25/8/2013(星期日) - 28/8/2013(星期三)
2. 參加資格：長時間受訓之鐵人運動員 (所有參加者需通過能力測試)
3. 地點：大嶼山 - 塘福
4. 交通：學員需自備交通費
5. 膳食：已包括所有早餐、午餐及晚餐
6. 教練資歷：前香港代表隊運動員；及資深田徑及三項鐵人教練
7. 報名方法：填妥課程表格電郵至 [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com) 作預留名額
8. 注意事項：紅色、黑色暴雨警告或八號颱風訊號均取消。不設退款和改期。
9. 查詢：如有任何疑問請致電：呂劍倫教練：92197941 或 電郵 [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com)
10. 截止日期：名額有限 先到先得

