

港青游泳學院 Swimming Academy

親子游泳班

Aqua-tots (Ages 6-18 months)

感受浮力、鍛煉腿部肌肉、
學習平衡

Introduction to buoyancy,
develop leg strength,
balance in water



| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AQC 40101 | Wed (13/10-15/12) | 11:45-12:15 | 10 | \$1,400 | \$1,600 |
| 21AQC 40102 | Sat (9/10-18/12) | 09:30-10:00 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40103 | | 13:45-14:15 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40104 | Sun (10/10-19/12) | 09:30-10:00 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40105 | | 15:15-15:45 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂
One parent / guardian is required to accompany the child
during the lesson

親子游泳班

Aqua-tots (Ages 19-35 months)

背浮、踢腳、吹泡泡換氣、水底拾物件

Floating, kicking, breath exchange and retrieving objects underwater

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AQC 40201 | Wed (13/10-15/12) | 11:15-11:45 | 10 | \$1,400 | \$1,600 |
| 21AQC 40202 | Sat (9/10-18/12) | 09:00-09:30 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40203 | | 14:15-14:45 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40204 | Sun (10/10-19/12) | 09:00-09:30 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |
| 21AQC 40205 | | 15:45-16:15 | 11 | \$1,540 | \$1,760 |

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂
One parent / guardian is required to accompany the
child during the lesson

學前兒童游泳班第一級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level One Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中呼吸、基本打腿、俯伏浮身。

Breathing in water, basic flutter kick, face-down flotation

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40101 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 17:45-18:30 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40102 | Sat (9/10-18/12) | 10:00-10:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40103 | | 10:45-11:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40104 | | 11:30-12:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40105 | | 12:15-13:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40106 | | 13:00-13:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40107 | | 14:45-15:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40108 | | 10:45-11:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40109 | | 12:15-13:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40110 | | 13:00-13:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40111 | | 13:45-14:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40112 | | 14:30-15:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |

學前兒童游泳班第二級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level Two Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中閉氣、自行打腿、俯伏後自行站立、受協助仰臥浮身
Breathing holding, flutter kick, return to vertical from floating,
assisted face-up flotation

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40201 | Mon (11/10-13/12) | 16:15-17:00 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40202 | | 17:00-17:45 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40203 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 16:15-17:00 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40204 | Sat (9/10-18/12) | 10:00-10:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40205 | | 10:45-11:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40206 | | 11:30-12:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40207 | | 12:15-13:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40208 | | 13:00-13:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40209 | | 14:45-15:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40210 | | 15:30-16:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40211 | | 16:15-17:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40212 | | 16:15-17:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40213 | | 10:00-10:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40214 | 10:45-11:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 | |
| 21ANC 40215 | Sun (10/10-19/12) | 11:30-12:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40216 | | 11:30-12:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40217 | | 13:00-13:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40218 | | 14:30-15:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |

學前兒童游泳班第三級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level Three Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

俯伏浮身打腿 5 米、仰臥浮身
Face-down kick 5m, back float

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40301 | Mon (11/10-13/12) | 17:45-18:30 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40302 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 17:00-17:45 | 10 | \$1,900 | \$2,200 |
| 21ANC 40303 | Sat (9/10-18/12) | 10:00-10:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40304 | | 10:45-11:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40305 | | 11:30-12:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40306 | | 12:15-13:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40307 | | 13:00-13:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40308 | | 15:30-16:15 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40309 | | 10:00-10:45 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40310 | Sun (10/10-19/12) | 12:15-13:00 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |
| 21ANC 40311 | | 13:45-14:30 | 11 | \$2,090 | \$2,420 |

學前兒童游泳班第四級 Aqua-naut Level Four (Ages 3-5)

閉氣捷泳 5 米、仰浮踢腳 2-3 米
5m front crawl no breathing, 2-3m back



| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40401 | Fri (8/10-17/12) | 16:00-17:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ANC 40402 | Sat (9/10-18/12) | 09:30-10:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ANC 40403 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ANC 40404 | Sun (10/10-19/12) | 09:30-10:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

學前兒童游泳班第五級 Aqua-naut Level Five (Ages 3-5)

捷泳 10 米、仰浮踢腳 5 米
10m front crawl, 5m back kick

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40501 | Sat (9/10-18/12) | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ANC 40502 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ANC 40503 | Sun (10/10-19/12) | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

學前兒童游泳班第六級 Aqua-naut Level Six (Ages 3-5)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
15m front crawl, 10m back kick

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ANC 40601 | Sat (9/10-18/12) | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳水獺班 Children & Youth Otter (Ages 6-15)

感閉氣 10 秒、捷泳閉氣游 8 米、
仰臥浮身 5 秒
10 sec hold breath,
8m front crawl no breath,
5 sec back float



| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem | |
|-------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------|-------------|---------|
| 21ACC 40101 | Mon (11/10-13/12) | 16:15-17:15 | 10 | \$1,700 | \$2,000 | |
| 21ACC 40102 | Fri (8/10-17/12) | 16:00-17:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 | |
| 21ACC 40103 | | 17:00-18:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 | |
| 21ACC 40104 | Sat (9/10-18/12) | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 | |
| 21ACC 40105 | | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 | |
| 21ACC 40106 | | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 | |
| 21ACC 40107 | | Sun (10/10-19/12) | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40108 | | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳海豹班 Children & Youth Seal (Ages 6-15)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
15m front crawl with breath, 10m back kick

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40201 | Tue (12/10-14/12) | 16:30-17:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40202 | Wed (13/10-15/12) | 16:15-17:15 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40203 | Fri (8/10-17/12) | 17:00-18:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40204 | Sat (9/10-18/12) | 08:30-09:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40205 | | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40206 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40207 | | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40208 | | 08:30-09:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40209 | Sun (10/10-19/12) | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40210 | | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40211 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40212 | | 17:30-18:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳海豚班 Children & Youth Dolphin (Ages 6-15)

捷泳 25 米、背泳踢腳 25 米
25m front crawl, 25m back crawl

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40301 | Tue (12/10-14/12) | 17:30-18:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40302 | Wed (13/10-15/12) | 17:15-18:15 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40303 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 16:30-17:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40304 | Fri (8/10-17/12) | 17:00-18:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40305 | Sat (9/10-18/12) | 08:30-09:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40306 | | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40307 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40308 | | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40309 | Sun (10/10-19/12) | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40310 | | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40311 | | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40312 | | 14:30-15:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳一星班 Children & Youth Star One (Ages 6-15)

捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙腳
50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke kick

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40401 | Wed (13/10-15/12) | 16:15-17:15 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40402 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 17:30-18:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40403 | Sat (9/10-18/12) | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40404 | | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40405 | Sun (10/10-19/12) | 09:30-10:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40406 | | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳二星班
Children & Youth Star Two (Ages 6-15)

 捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙式
 50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40501 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 16:30-17:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40502 | | 09:30-10:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40503 | Sat (9/10-18/12) | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40504 | | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40505 | Sun (10/10-19/12) | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳三星班
Children & Youth Star Three (Ages 6-15)

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 50 米
 100m front crawl, 100m back crawl, 50m breaststroke

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40601 | Fri (8/10-17/12) | 16:00-17:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40602 | Sat (9/10-18/12) | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40603 | | 08:30-09:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40604 | Sun (10/10-19/12) | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳四星班
Children & Youth Star Four (Ages 6-15)

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶腳 15 米
 100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly kick

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40701 | Mon (11/10-13/12) | 17:15-18:15 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40702 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 17:30-18:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40703 | Sat (9/10-18/12) | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40704 | | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40705 | Sun (10/10-19/12) | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳五星班
Children & Youth Star Five (Ages 6-15)

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 15 米
 100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40801 | Tue (12/10-14/12) | 16:30-17:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40802 | Sat (9/10-18/12) | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40803 | | 09:30-10:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40804 | Sun (10/10-19/12) | 12:30-13:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

兒童及少年習泳六星班
Children & Youth Star Six (Ages 6-15)

 捷泳 200 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 25 米
 200m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 25m butterfly

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ACC 40901 | Tue (12/10-14/12) | 17:30-18:30 | 10 | \$1,700 | \$2,000 |
| 21ACC 40902 | | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40903 | Sat (9/10-18/12) | 13:30-14:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40904 | | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ACC 40905 | Sun (10/10-19/12) | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

**成人習泳班
Adult Swimming (Ages 16 or above)**
初級班
Beginners Class

 基本俯浮、背浮、基本捷泳、背泳
 Introduction to buoyancy, front and back floating, kicking, arm strokes

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

| | | | | | |
|-------------|------------------------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AAC 40101 | Tue (12/10-14/12) | 19:30-20:30 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
| 21AAC 40102 | Wed (13/10-15/12) | 10:00-11:00 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
| 21AAC 40103 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 15:00-16:00 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
| 21AAC 40104 | Sat (9/10-18/12) | 19:00-20:00 | 11 | \$1,815 | \$2,145 |
| 21AAC 40105 | Sun (10/10-19/12) | 18:30-19:30 | 11 | \$1,815 | \$2,145 |

女子班 Ladies (Ages 16-54)

| | | | | | |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AAC 40106 | Tue (12/10-14/12) | 20:30-21:30 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|

先進班 Master (Ages 55 or above)

| | | | | | |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AMC 40101 | Tue (12/10-14/12) | 12:15-13:15 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
| 21AMC 40102 | | 09:00-10:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
| 21AMC 40103 | Wed (13/10-15/12) | 10:00-11:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |

中級班
Intermediate Class

 適應深水游泳、加強捷泳及背泳技術
 Orientation to deep water, develop techniques of front and back crawl

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

| | | | | | |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AAC 40201 | Tue (12/10-14/12) | 19:30-20:30 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|

先進班 Master (Ages 55 or above)

| | | | | | |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AMC 40201 | Wed (13/10-15/12) | 09:00-10:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|

 備註 Remarks: 報讀者必須完成初級班, 或能以捷泳及背泳各游畢 15 米
 Applicants should have completed Beginners level, or be able to swim 15m, both front and back crawl

高級班
Advanced Class

鞏固所有泳式技術 Strengthen and consolidate technique of all strokes

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|
|------------|------------|------------|----------------|-----------|-------------|

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

| | | | | | |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|
| 21AAC 40301 | Tue (12/10-14/12) | 20:30-21:30 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |
|-------------|-------------------|-------------|----|---------|---------|

 備註 Remarks: 報讀者必須完成中級班, 或能以捷泳及背泳各游畢 50 米
 Applicants should have completed Intermediate level, or be able to swim 50m, both front and back crawl

水中健康舞班

Aqua Aerobics (Ages 16 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動
Medium to high intensity aerobics with water resistance



| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AXC 40101 | Tue (12/10-14/12) | 18:30-19:30 | 10 | \$1,350 | \$1,650 |
| 21AXC 40102 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 18:30-19:30 | 10 | \$1,350 | \$1,650 |

水中健體深水訓練班

Aqua Aerobics Deep Water Training (Ages 16 or above)

本課程是著重高強度帶氧訓練，深水跑步訓練可以改善耐力，減輕關節壓力
This course emphasises high intensity aerobics, and deep water running can improve stamina with less stress to joints

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AXC 40103 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 19:30-21:00 | 10 | \$2,000 | \$2,300 |

備註 Remarks：報讀者需懂泳術或曾參加水中健康舞班
Applicants must be able to swim or have previous experience of Aqua Aerobics class.

先進水中健體班

Master Aquacise (Ages 55 or above)

加有水阻力的低強度帶氧運動，輕鬆地舒展筋骨
Low intensity stretching and aerobics with water resistance

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AXC 40201 | Tue (12/10-14/12) | 10:00-11:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
| 21AXC 40202 | | 11:15-12:15 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
| 21AXC 40203 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 10:00-11:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |
| 21AXC 40204 | | 11:00-12:00 | 10 | \$1,050 | \$1,250 |

水中伸展班

Aqua-Stretching (Ages 16 or above)

幫助肌肉放鬆、改善慢性疼痛及纖維肌痛
Enhance muscle relaxation, improve chronic pain or fibromyalgia

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AXC 40301 | Thu (7/10-16/12) No class 14/10 | 12:00-13:00 | 10 | \$1,650 | \$1,950 |

水中復健運動班

Aquafit (Ages 16 or above)

本課程由註冊物理治療師設計，有助放鬆肌肉、增加血液循環、鍛鍊肌力、強化心肺功能及訓練平衡力和針對不同痛症。本課程與「Aqua Dynamics Academy」協辦

This course is designed by registered physiotherapist, which can help stress relief, improve circulation, muscular strength, balance and cardio-vascular conditioning. This programme is co-organised with "Aqua Dynamics Academy"

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21AXX 40401 | Fri (8/10-17/12) | 12:30-13:30 | 11 | \$2,310 | \$2,640 |

持續游泳課程 On-going Swimming Programmes

青少年鯊魚訓練班

Youth Shark Training Programmes (Ages 9-17)

鯊魚泳班是為完成游泳學院習泳課程而又有興趣作持續訓練的學員而設。一經接納為鯊魚班學員，可於一年內由固定的教練教授及於固定的時間上課，但學費則仍以季度形式繳交

Shark Swimming is for participants who have successfully completed our Swimming Academy's Progressive Swimming Programme, and are interested in continuing training. Participants enrol once a year, and attend the class at the same schedule and under the same instructor for the entire year. Payment will be made quarterly

鯖鯊班

Mako Shark

四式技術改良、耐力訓練
Refinement of all four competitive strokes, endurance training

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ASC 40101 | Fri (8/10-17/12) | 19:00-20:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40102 | Sat (9/10-18/12) | 09:30-10:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40103 | | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40104 | Sun (10/10-19/12) | 15:30-16:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40105 | | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

雙髻鯊班

Hammerhead Shark

四式技術改良、轉身、耐力訓練
Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|-------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ASC 40201 | Fri (8/10-17/12) | 19:00-20:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40202 | Sat (9/10-18/12) | 11:30-12:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40203 | Sun (10/10-19/12) | 16:30-17:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |

大白鯊班

Great White Shark

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練
Competitive starts, turns, endurance training, speed training

| 編號 Code | 日期 Date | 時間 Time | 堂數 Sessions | 會員 Mem | 非會員 NMem |
|-------------|------------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 21ASC 40301 | Fri (8/10-17/12) | 19:00-20:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40302 | Sat (9/10-18/12) | 10:30-11:30 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |
| 21ASC 40303 | | 19:00-20:00 | 11 | \$1,870 | \$2,200 |