香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
九龍會所
Kowloon Centre

CYM 11月訓練時間表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 九龍會所 4/F A,B 組 1630-1900 (2.5hrs) S4 組1700-1830 (1.5hrs) S2 組1830-2000 (1.5hrs) 2019-20長池分齡游泳錦標賽 香港體育學院游泳池	2 九龍會所 4/F C 組 1400-1630 (2.5hrs) S3 組1630-1730 (1hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1830-1930 (1hr) 2019-20長池分齡游泳錦標賽 香港體育學院游泳池
3 九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) D 組1000-1200 (2hrs) S1 組1000-1130 (1.5hrs) S2 組1000-1100 (1hr) S4 組1100-1200 (1hr) S5 組1130-1300 (1.5hrs) S3 組1200-1330 (1.5hrs) 2019-20長池分齡游泳錦標賽 香港體育學院游泳池	4 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) S5組1900-2000 (1hr)	5 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	6 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) E組1900-2100 (2hrs)	7 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	8 九龍會所 4/F A,B 組 1630-1900 (2.5hrs) S4 組1700-1830 (1.5hrs) S2 組1830-2000 (1.5hrs)	9 九龍會所 4/F C 組 1400-1630 (2.5hrs) S3 組1630-1730 (1hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1830-1930 (1hr)
10 九龍會所 4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) D 組1000-1200 (2hrs) S1 組1000-1130 (1.5hrs) S2 組1000-1100 (1hr) S4 組1100-1200 (1hr) S5 組1130-1300 (1.5hrs) S3 組1200-1330 (1.5hrs)	11 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) S5組1900-2000 (1hr)	12 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	13 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) E組1900-2100 (2hrs)	14 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	15 九龍會所 4/F A,B 組 1630-1900 (2.5hrs) S4 組1700-1830 (1.5hrs) S2 組1830-2000 (1.5hrs)	16 九龍會所 4/F C 組 1400-1630 (2.5hrs) S3 組1630-1730 (1hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1830-1930 (1hr)
17 九龍會所4/F ***所有組別暫停*** 青年會游泳隊短池賽(第一回合) 九龍會所4/F室內游泳池	18 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) S5組1900-2000 (1hr)	19 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	20 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) E組1900-2100 (2hrs)	21 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	22 九龍會所 4/F A,B 組 1630-1900 (2.5hrs) S4 組1700-1830 (1.5hrs) S2 組1830-2000 (1.5hrs)	23 九龍會所 4/F C 組 1400-1630 (2.5hrs) S3 組1630-1730 (1hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1830-1930 (1hr)
24 九龍會所4/F A,B,C 組 0800-1000 (2hrs) E 組0930-1200(2.5hrs) D 組1000-1200 (2hrs) S1 組1000-1130 (1.5hrs) S2 組1000-1100 (1hr) S4 組1100-1200 (1hr) S5 組1130-1300 (1.5hrs) S3 組1200-1330 (1.5hrs)	25 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) S5組1900-2000 (1hr)	26 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	27 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) E組1900-2100 (2hrs)	28 九龍會所 4/F A,B組 1630-1900 (2.5hrs) D組1730-1930 (2hrs) C組1900-2100 (2hrs)	29 九龍會所 4/F A,B 組 1630-1900 (2.5hrs) S4 組1700-1830 (1.5hrs) S2 組1830-2000 (1.5hrs)	30 九龍會所 4/F C 組 1400-1630 (2.5hrs) S3 組1630-1730 (1hr) E 組1700-1830 (1.5hrs) S1 組1830-1930 (1hr) 第二組短池分齡游泳比賽(第一節) 城門谷游泳池 第一組短池分齡游泳比賽(第三節) 維多利亞公園游泳池

備註:
泳員需提早十五分鐘到達場地
泳員請假請直接聯絡負責教練或致電本會所登記　(Tel: 2783 3636)
如需時間表，請到kln.ymca.org.hk/whiteshark下載

各組負責教練:
林山坤教練: A及B組教練 (Tel: 9098 5589) 李泳壕教練: C,D及S3組教練 (Tel: 9630 5646)
朱家威教練: E組 (Tel: 2783 3636 / Whatsapp: 5204 0325) 廖啟志教練: S1組 (Tel: 9507 7687)
馮雅穎教練: S2及S4組 (Tel: 6161 1320) 吳栢濂教練: S5組 (Tel: 6081 8354)