

飛達田徑會青少年及成人長跑會員招募 2018

本課程由總教練葉啟德任教，主要為會員制定每月訓練計劃，及學習正確跑的專門技術，改善跑姿，有助學員在長期系統訓練下打好基礎，並獲得持之以恆的訓練。課程亦因應不同季節安排不同的訓練，除速度及耐力訓練外，亦進行技術訓練以減少受傷。

青少年及成人長跑訓練班

訓練場地	日期及時間	教練	師生比例	會費
沙田運動場	逢星期四 7:00 pm-9:00pm 逢星期二 7:00 pm-9:00pm (長距離公路訓練)	葉啟德	---	\$320/每月

教練	葉啟德，本會總教練，多年來曾訓練出多位香港冠軍及創造香港大小紀錄、擁有多項長跑紀錄姚潔貞、長跑王后陳敏儀、男子 10km 香港紀錄李致和、女子青年紀錄保持者吳希雯，03 年獲頒發香港最佳教練獎，多屆精英教練獎及田總傑出教練金獎。
-----------	--

條款:

- 所有參加者需為本會會員，註冊費每年\$80
a)會員將獲贈運動跑衫乙件。 b)本會將代會員報名參加田總比賽
- 如練習前一小時發出紅色或以上暴雨警告訊號、八號颱風訊號或以上，訓練將會取消，**不設補課**。如天氣不穩定，可在練習前一小時致電本會 26901849 查詢。
- 會費需每月於月頭第一堂以支票形式繳交予場地教練 (抬頭:飛達田徑會有限公司)，如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款。
- 如在月中加入訓練班，將只收取餘下課堂之會費。

報名方法:

請將 1.報名表格填妥及 2.支票 (抬頭:飛達田徑會有限公司)，郵寄到「沙田火炭村 74 號地下」。
報名接受後，報名費將不獲退回，參加者將會收到個別電話通知。

查詢電話: 26901849 本會網頁: www.pacers.org.hk 地址: 沙田火炭村地下 74 號

飛達田徑會青少年及成人長跑會員招募 2017-2018 報名表

中文姓名				英文姓名	
性別	男/女	出生年份		聯絡電話	
地址					
電郵					
聲明: 謹此聲明本人完全明瞭上述訓練的性質及體適能要求，並願意遵守有關規則。本人亦願意承擔自身的意外風險及責任；如不幸因上述訓練而導致任何損失或傷亡，無權向飛達田徑或有關人士索償或追討責任。					
緊急聯絡人姓名				緊急聯絡人電話	
日期				訓練場地	沙田運動場 (成人班)