



2025年7月-2025年8月 兒童及青少年 三項鐵人班

活動名稱 / 課程編號	年齡	日期及星期	時間	費用
4114-TRI25-07THA	7 - 15	逢星期四 7月: 10, 17, 24, 31 8月: 7, 14, 21(評核), 28 補課 (如需): 9月: 4	1530-1715	[8堂] \$1040 不設早鳥優惠
4114-TRI25-07THB		課程訓練內容		
		10/7, 24/7, 7/8, 28/8	游泳及跑步	
		17/7, 31/7, 14/8	單車及跑步	
		21/8	評核	

地點: 烏溪沙青年新村 (草地足球場及有蓋恆溫游泳池)
堂數: 全期8課
名額: 每班14位, 先到先得, 額滿即止(最少4人開班)。
報名: 填妥報名表格, 連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
 亦可於本會網站報名
備註: 設考核, 證書及補課
 游泳訓練有機會因應泳池開放的安排而有所變動

請確保學員有基本的游泳和單車技能。

能力要求如下:

- ◆  **游泳**: 徒手游泳最少50m (不用持浮板)
- ◆  **單車**: 持續踏兩輪單車, 做到基本走直線和轉彎



2025年7月-2025年8月 兒童及青少年 三項鐵人班

活動名稱 / 課程編號	年齡	日期及星期	時間	費用
4114-TRI25-07STA	7 - 15	逢星期六 7月: 12, 19, 26 8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30 補課 (如需): 9月: 6	1130-1315	[8堂] \$1040 不設早鳥優惠
4114-TRI25-07STB		課程訓練內容		
		12/7, 26/7, 9/8, 30/8	游泳及跑步	
		19/7, 2/8, 16/8,	單車及跑步	
		23/8	評核	

地點: 烏溪沙青年新村 (草地足球場及有蓋恆溫游泳池)
堂數: 全期8課
名額: 每班14位, 先到先得, 額滿即止(最少4人開班)。
報名: 填妥報名表格, 連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
 亦可於本會網站報名
備註: 設考核, 證書及補課
 游泳訓練有機會因應泳池開放的安排而有所變動

請確保學員有基本的游泳和單車技能。

能力要求如下:

- ◆  游泳: 徒手游泳最少50m (不用持浮板)
- ◆  單車: 持續踏兩輪單車, 做到基本走直線和轉彎