



2024年12月-2025年2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	
[A班] 4114-TRI24-12A	7 - 15	12月: 14, 28 1月: 4, 11, 18, 25(評核) 2月: 8, 15(評核) 補課(如需): 2月: 22	1130-1315	[8堂] \$1040 不設早鳥優惠	
[B班] 4114-TRI24-12B		課程訓練內容			1330-1515
		14/12, 4/1, 18/1, 8/2,	游泳及跑步		
	28/12, 11/1, 25/1	單車及跑步			
		15/2	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。
 備註：A班及B班程度均等 (不分程度)
 設考核及證書
 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