

跑手堂

Runners Athletic Club

訓練班章程 (2013 年 5-6 月)

總教練：紀嘉文先生 (10,000 米、15 公里及半馬拉松香港紀錄保持者)

- 訓練目標：
- 教授正確的跑步技術，以減低受傷機會
 - 為學員設計訓練計劃及目標
 - 提升學員的比賽成績

課程編號：	2013-05
日期：	逢星期三 2013 年 5 月：(8/5, 15/5, 22/5, 29/5) - 4 堂 2013 年 6 月：(5/6, 19/6, 26/6) - 3 堂
時間：	晚上 7 時 30 分至 9 時
地點：	九龍灣運動場 - 九龍灣啓樂街 1 號 (終點附近集合)
費用：	7 堂共\$280 (全日制學生) / \$350 (會員) / \$60 (每堂)

報名方法：將填妥之報名表連同報名費 (現金或支票-抬頭請寫「跑手堂體育會有限公司」或「Runners Athletic Club Limited」，並於支票背面寫上你的姓名及聯絡電話) 交給本會職員 (請於第一堂繳費)

查詢：電郵：rac.gikaman@yahoo.com.hk / 電話：54440135
網址：<http://runnersac.com>

- 備註：
- 參加者需為本會會員，會費每年\$100，報名方法請瀏覽本會網頁或致電查詢
 - 如訓練班舉行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
 - 訓練班以兩個月為基礎，如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款