

## 歡迎參加臺北市建築師公會游泳訓練班(專業教練授課)

隊長--梁貞誠建築師 管理--張全壽建築師

主旨：游泳隊 106 年度第二梯次游泳基礎入門訓練班活動，請查照。

說明：

- 一、參加資格：限額 15 名。凡游泳隊會員皆可報名參加。(僅限參加龍門、榮星及靜心之游泳隊會員)
- 二、費用：免費。未加入游泳隊會員，請先報名繳費加入游泳隊。
- 三、報名截止時間：即日起至 106 年 10 月 3 日前，或名額額滿為止。
- 四、上課地點：龍門國中游泳池。
- 五、報名方式：請向本會陳憶萍小姐報名交照片及連絡方式，依報名優先順序登記造冊，額滿為止。
- 六、本次訓練班上課時間及辦法：
  - (一) 訓練班上課時間：預計自 10 月 7 日起至 12 月 9 日為原則，共計 10 堂課，每週六下午 2 點 0 分至 3 點 20 上課(共 80 分鐘)。請提早半小時前抵達泳池換泳裝並先熱身。
  - (二) 辦法說明：活動當日憑公會游泳證並在訓練班名冊簽名入內上課(勿再於入場名冊簽名，以免重複付費)，請務必出示游泳證以一證一簽，且不得代簽。
  - (三) 上課日期、時間可能因訓練班隊員與教練協調調整上課時間，若有變動將儘快通知隊員。
- 七、本期課程由專業教練將依每位隊員不同之程度指導，歡迎初學者及想調整姿勢進階者參加
- 八、為顧及所有游泳隊員的權益及經費控管考量，報名訓練班者請務必全程參加，未報名訓練班者請勿佔用上課名額。
- 九、聯絡人：隊長-----梁貞誠建築師(手機：0937080708)  
管理-----張全壽建築師(手機：0920704717)