

STRENGTH AND CONDITIONING (S&C)

精英運動員體能(S&C)訓練課程

適合：中學及專業
運動員

課程亮點

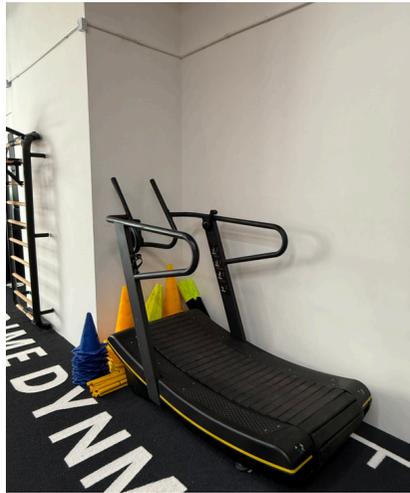
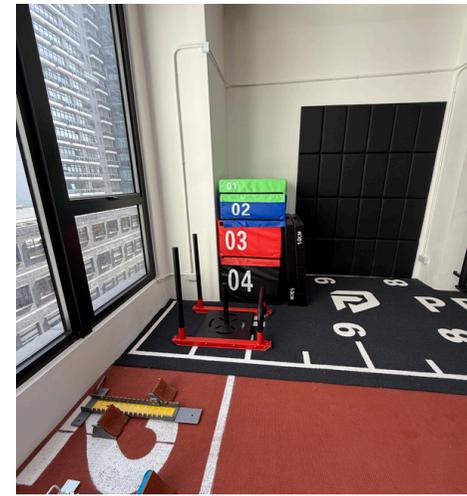
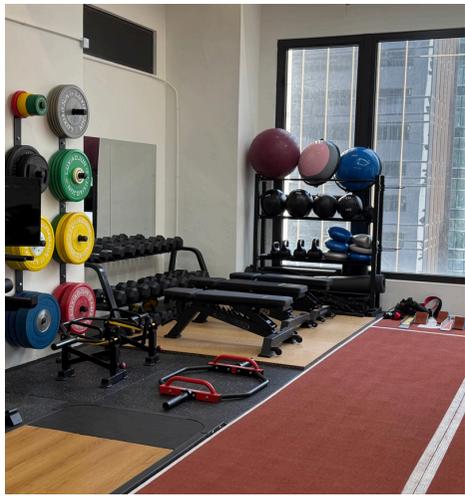
- ✓ 運動分析－提升運動成績
- ✓ 全方位體能訓練－通過S&C促進運動表現
- ✓ 關鍵績效指標的基線測試－追蹤進度
- ✓ 專業教練指導－度身定制專項訓練計劃
- ✓ 持續測試與調整

師生比例 1 : 3 - 8

\$280/堂

- 📍 地點：荔枝角地鐵站B1出口步行2分鐘
- 🕒 課時：每堂 1.5 小時
- 📞 WhatsApp 報名：9707 0375





課程編號	課程	時間
SC1A	運動員體能(S&C)訓練課程	星期一 1730-1900
SC1B	運動員體能(S&C)訓練課程	星期日 1500-1630
NA	自組訓練時間	與公司聯絡 97070375

全期 (兩個月) - \$280/堂

月繳 (一個月) - \$300/堂

單堂 - \$320/堂



注意事項

家長及學員報名須知

- 除課程取消外，所有一經確認報名及繳交費用，本會恕不接受任何理由之退款申請，已繳費用恕不退還。學員如無故缺席、事假、病假或退學，已繳交之學費將不設退款及順延，亦不得轉讓他人。
- 上課時必須穿著本會的訓練班制服進行訓練（第一堂試堂除外），並需穿著舒適的運動鞋，攜帶適量飲品，以備飲用。
- 請各學員於上課時間準時出席，遲到者或早退者將不給予補時。
- 家長不得在課堂期間進入中心內，除非學員年齡為2至3歲（PN班），該等學員的家長可陪伴其參加課堂。
- 家長需準時接送學員，確保學員不在場地內逗留過久。
- 導師有權終止未繳付學費或未經批准而出席課堂的學員上課。
- 本會有權因人手安排、保留或更改原定教練。
- 本會並不負責任何因訓練以導致的損失或傷亡。本公司是沒有為學員提供保險的，家長須留意貴子弟的個人保險是否足夠保障，同時需留意其能力及身體狀況而參與訓練，特此通知。

請假/缺席事宜

- 學員可於上課前申請事假及病假，並只能在同一期內本會其他已開設的恆常班時段補課，但不能於現時上課時段內順延學費至下一期、申請退回學費或轉讓他人上課。如在報讀期內未有補課，則作自動放棄該課論，本會概不作出任何補堂安排，該堂學費亦不獲退還。

惡劣天氣安排

- 若開課前兩小時天文台懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告信號，當日課堂將會自動取消，所有學費及課堂不設退款或順延至下一期，學員可在同一期內本會其他已開設的恆常班時段內補課。

如有任何爭議，本會保留最終決定權，以上條款如有任何更改，恕不另行通知。一切修改或決定，以本會最終決定為準。

