



馬拉松訓練中心有限公司

2019 渣打十六週星期四 A 班馬拉松訓練班

馬拉松訓練中心為配合工作繁忙的跑友，也可順利完成 2019 渣打馬拉松各項比賽 (全馬拉松，半馬拉松，十公里)，所以開辦為期 16 週，每週一堂之訓練課程，逢星期四晚上在香港仔運動場進行。

***不參加上述馬拉松比賽，也歡迎參加此馬拉松訓練班，增加對馬拉松訓練之知識。

報名資格： 任何人年滿 18 歲，身體適合長跑訓練 (請諮詢醫生) 皆可參加。

教練： 課程由馬拉松訓練中心總教練馮華添先生編排，並由有豐富馬拉松實戰經驗之助教任教。

日期： 2018 年 11 月 01 日至 2019 年 2 月 14 日，逢星期四，合共 16 堂
(7/2/2019 年初三改為上午 08:00 在跑馬地馬場緩跑徑舉行訓練)

時間： 晚上 7 時 15 分至 9 時 15 分(7 時 30 分集合)

地點： 九龍灣運動場

長跑講座： 2018 年 10 月 27 日 (時間地點待定)

訓練費用： **HK\$1500**

名額： 15 人

截止報名： 2018 年 10 月 22 日或額滿即止

惡劣天氣： 課堂前两小時若懸掛三號風球或紅色暴雨訊號，課堂將會取消。

報名辦法： 請於 www.marathontrainingcentre.com.hk 下載報名表格，填妥後連同支票 \$1500 元正，抬頭【馬拉松訓練中心有限公司】。寄往香港筲箕灣郵政局，郵政信箱 44174 號，馬拉松訓練中心有限公司收。寄出報名表及支票後，必需在此

<https://goo.gl/forms/4LCZ6k8aXu0QODW82>

連線上登記，以分先後次序。獲接納參加者將於 05/07/2018 前以電郵通知。

查詢： info@marathontrainingcentre.com.hk

***學員必需自行報名參加 2019 渣打馬拉松比賽。



馬拉松訓練中心有限公司

2019 渣打十六週星期四 A 班馬拉松訓練班

馬拉松訓練中心為配合工作繁忙的跑友，也可順利完成 2019 渣打馬拉松各項比賽 (全馬拉松，半馬拉松，十公里)，所以開辦為期 16 週，每週一堂之訓練課程，逢星期四晚上在香港仔運動場進行。

***不參加上述馬拉松比賽，也歡迎參加此馬拉松訓練班，增加對馬拉松訓練之知識。

報名資格： 任何人年滿 18 歲，身體適合長跑訓練 (請諮詢醫生) 皆可參加。

教練： 課程由馬拉松訓練中心總教練馮華添先生編排，並由有豐富馬拉松實戰經驗之助教任教。

日期： 2018 年 11 月 01 日至 2019 年 2 月 14 日，逢星期四，合共 16 堂
(7/2/2019 年初三改為上午 08:00 在跑馬地馬場緩跑徑舉行訓練)

時間： 晚上 7 時 15 分至 9 時 15 分(7 時 30 分集合)

地點： 九龍灣運動場

長跑講座： 2018 年 10 月 27 日 (時間地點待定)

訓練費用： **HK\$1500**

名額： 15 人

截止報名： 2018 年 10 月 22 日或額滿即止

惡劣天氣： 課堂前两小時若懸掛三號風球或紅色暴雨訊號，課堂將會取消。

報名辦法： 請於 www.marathontrainingcentre.com.hk 下載報名表格，填妥後連同支票 \$1500 元正，抬頭【馬拉松訓練中心有限公司】。寄往香港筲箕灣郵政局，郵政信箱 44174 號，馬拉松訓練中心有限公司收。寄出報名表及支票後，必需在此

<https://goo.gl/forms/4LCZ6k8aXu0QODW82>

連線上登記，以分先後次序。獲接納參加者將於 05/07/2018 前以電郵通知。

查詢： info@marathontrainingcentre.com.hk

***學員必需自行報名參加 2019 渣打馬拉松比賽。