

香港業餘游泳總會跳水訓練組 NST Diving Training Schedule -

November 十一月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
			1 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	2 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	3	4
5	6 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	7 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	8 由此場地進行水運會 所以訓練暫停	9 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	10	11
12	13 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	14 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	15 由此場地進行水運會 所以訓練暫停	16 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	17	18
19	20 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	21 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	22 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	23 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	24	25
26	27 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	28 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	29 1700 - 1900 KSPS Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	30 1700 - 1900 KSPS Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練		

香港業餘游泳總會跳水訓練組 NST Diving Training Schedule -

December 十二月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
					1	2
3	4 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	5 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	6 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	7 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	8	9
10	11 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	12 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	13 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	14 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	15	16
17	18 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	19 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	20 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	21 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	22	23
24	25 公眾假期 Public Holiday 聖誕節 Christmas	26 公眾假期 Public Holiday 聖誕節 Christmas	27 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	28 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	29	30
31						