

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

January 一月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
		1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練		
7	8	9	10	11	12	13
	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練		
14	15	16	17	18	19	20
	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練		
21	22	23	24	25	26	27
	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練		
28	29	30	31			
	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練			

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

February 二月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
				1 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	2	3
4	5 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	6 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	7 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	8 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	9	10
11	12 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	13 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	14 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	15 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	16	17
18	19 Chinese New Year 農曆年初二 泳池關門	20 Chinese New Year 農曆年初三 泳池關門	21 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	22 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	23	24
25	26 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練	27 1700 - 1900 KPSP Gym Room 九龍公園泳池彈網室 Land Training 陸上訓練	28 1700 - 1900 KPSP Diving Pool 九龍公園泳池跳水池 Aquatic Training 水上訓練			