



TITAN Triathlon

毅騰會

元朗區新訓練基地



跑步訓練：元朗運動場
逢星期五，晚上 6:00-7:30

游泳訓練：元朗游泳池
逢星期二，下午 7:30-8:30

單車訓練：元朗或沙田區
逢星期六，上午 9:00-11:00



查詢及報名

8202-9906

訓練費用：\$600/月 (不包括泳池入場費及租單車費)
對象：有興趣認識及參與鐵人訓練之 6 歲以上人士
已懂自由泳及踏單車

優惠：三人同行，每人可即時享 8 折優惠！！

成人及青少年鐵人入門訓練 (沙田基地)

游泳訓練：逢星期一或星期三 - 青少年(1830-1930)，成人(2000-2100)

跑步訓練：逢星期五 - 青少年(1900-2000)，成人(2000-2100)

單車訓練：逢星期日 - 青少年及成人(0800-1000)

地點：沙田賽馬會公眾游泳池

地點：沙田運動場

集合地點：沙田安平街新貿中心 A 座 6 樓 03 室

費用：1 項訓練，\$360/月/每星期一天訓練 (游泳 或 跑步 或 單車)
2 項訓練，\$640/月/每星期兩天訓練 (可選擇其中兩項訓練，如游泳+跑步、游泳+單車、跑步+單車)
3 項訓練，\$840/月/每星期三天訓練

對象：(1) 有興趣認識及參與鐵人訓練之 6 歲以上人士 (6-14 歲 - 青少年) (14 歲以上 - 成人)
(2) 不需懂習泳或踏單車

優惠：五人同行，每人可即時享 8 折優惠！！！！

三項鐵人進階訓練 (沙田基地)

游泳訓練：逢星期一、三 - 青少年(1800-1930)，成人 1930-2100)
及星期六 - 青少年及成人(1500-1700)

跑步訓練：逢星期五 - 青少年及成人(1900-2100)

單車訓練：逢星期四 - 青少年及成人(1930-2130)

逢星期日 - 青少年及成人(0800-1100)

費用：計劃 A \$600/月 (每星期三天，包括一天游泳及兩天自選跑步或單車)
計劃 B \$800/月 (每星期六天訓練)

對象：(1) 毅騰會會員及得教練推薦



2012 毅騰會訓練計劃報名表

個人資料：		
參加者姓名：_____ (中)	_____ (ENG)	性別：M/F
出生日期：_____ 年齡：_____	家長/監護人姓名(參加小鐵人訓練必須填寫)：_____	
聯絡電話：_____	緊急聯絡人電話：_____ (1) _____ (2)	
所住地區：_____	就讀學校：_____	
電郵(必須填寫)：_____ (1)	_____ (2)	
三人/五人同行 參加者姓名及聯絡電話		
(1) _____ (_____)	(2) _____ (_____)	(3) _____ (_____)
(4) _____ (_____)	(5) _____ (_____)	(6) _____ (_____)

選擇訓練計劃：(*請圈出選擇)

	訓練月費 (個人報名)	訓練月費 (五人同行優惠)
元朗基地	<input type="radio"/> \$600	<input type="radio"/> \$480 (三人同行優惠)
沙田入門訓練	<input type="radio"/> \$360 /1 項訓練	<input type="radio"/> \$288 /1 項訓練
請選擇 1 項訓練	<input type="radio"/> 星期一游泳 <input type="radio"/> 星期三游泳 <input type="radio"/> 星期五跑步 <input type="radio"/> 星期日單車	
	<input type="radio"/> \$640 /2 項訓練	<input type="radio"/> \$512 /2 項訓練
請選擇 2 項訓練	<input type="radio"/> 跑步+游泳(*星期一/三) <input type="radio"/> 單車+游泳(*星期一/三) <input type="radio"/> 跑步+單車	
	<input type="radio"/> \$840/3 項訓練 游泳(*星期一/三)	<input type="radio"/> \$672/3 項訓練 游泳(*星期一/三)
沙田進階訓練	<input type="radio"/> 計劃 A \$600 請選擇三天訓練 (*星期一/三/四/五/六/日)	
	<input type="radio"/> 計劃 B \$800	

如何得知本會訓練班：__本會網站 __團購網站 __親戚/朋友 __香港三項鐵人總會網站 __其他 (請列出_____)

收費方法：

支票 (銀行：_____ 支票號碼：_____ 費用：_____)

請填妥報名表格連同抬頭「毅騰會」或「TITAN TRIATHLON」的劃線支票，背後寫上參加者姓名、課程編號及聯絡電話，郵寄至沙田中央郵箱 1751 號。

轉帳 (香港上海滙豐銀行 557-8-058-603) **必須**將過數紙電郵(tt.titantriathlon@gmail.com)/傳真(2479-1061)致本會，並寫上參加者姓名、課程編號及聯絡電話；如參加者未能提供轉帳記錄證明，該申請即作廢。

責任聲明：

本人(參加者姓名)_____ 《參加親子班子女姓名_____》是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任，並無權向大會對本人在往返活動場地中、活動中發生或其引致之自身意外、死亡或任何形式的損失索償或追討責任。

本人聲明本人身體健康及有能力參加以上課程，並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。

家長簽署(***未滿十八歲之參加者必須由家長簽署)：_____ 參加者簽署：_____ 日期：_____