

初、中級男女子混合健力舉重訓練班

健力舉重是一項新興的運動項目。在歐洲和亞洲一些國家該項運動開展十分普及。香港舉重健力總會一向致力推動健力舉重運動，每年都舉辦一次香港健力舉重錦標賽(男女)。參與人數日益增多，深受歡迎。健力舉重包括三個項目：(1) 深蹲、(2) 臥推舉、(3) 硬舉。

- 目的：通過各種不同運動器械練習，不但能增強肌力，改善體型，使身體更加健美，亦能增強自信心，豐富人生。
- 主辦機構：由康樂及文化事務署及香港舉重健力總會聯合主辦。
- 訓練課程：(1) 深蹲、(2) 臥推舉、(3) 硬舉。
- 參加資格：(1) 14歲以上，對健力舉重有興趣之男女士。(18歲以下報名需父母簽同意書)。(2) 健康及體能良好，並適宜參與上述訓練課程。(3) 有心臟病，高血壓，哮喘病，糖尿病等疾病，不宜參加。
- 名額：每班學員8人(額滿即止)。
- 報名費：初級:\$120元正 中級:\$130元正
- 報名辦法：可親臨本會或以支票抬頭請寫[香港舉重健力總會](劃線支票)港幣壹佰伍拾圓正，連同回郵信封及填妥之名表格。寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1005室香港舉重健力總會，辦理有關報名事宜。
- 查詢：香港舉重健力總會，電話：2504 8193 傳真：2504 8193。
- 開班日期地點：請在所選擇班級上(✓)

班別	日期	地點	時間
初級健力班 () \$120	2008年1月7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31日, 2 月11, 14日	灣仔運動場舉重室	星期一及四 下午7時至9時
中級健力班 () \$130	2008年1月8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日, 2月 1, 12, 15日	灣仔運動場舉重室	星期二及五 下午7時至9時

備註：(1) 因名額已滿，未能被接受報名之人士，其有關支票及申請表格將郵寄退回。

(2) 凡以郵寄報名之人士，請電本會以確定無誤，如有失誤自負。須購買訓練班專用之運動衫上課。

報名表

姓名：(中文) _____ (英文) _____ (請用正楷)

體重：_____ 身高：_____

出生日期：_____ 年齡：_____

地址 (中文)：_____

(英文)：_____

電話(住宅) _____ (手提電話) _____ (傳真) _____

(公司) _____

銀行支票號碼：_____ 簽署：_____ 日期：_____

曾參加過健身練習 是() 否() 以“✓”表示。

責任聲明：

本人(參加者姓名) _____ 健康及體能良好，並適宜參與上述訓練課程。

如果申請人因她/他的疏忽或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，主辦機構無須負責

未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

本人(證明) _____ 健康及體能良好，並適宜參與上述訓練課程。。

如果申請人因她/他的疏忽或體能欠佳，而引致參加這項活動時傷亡，主辦機構無須負責

申請者姓名：_____ 簽署：_____ 日期：_____

家長或監護人姓名：_____ 簽署：_____

* 請刪去不適用者：

備註：(1) 閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會義務秘書聯絡。

(2) 懸掛八號或以上風球/黑色暴雨警告訊號，不用上課(恕不補課)。。

請填寫下列回郵地址，以便郵遞，多謝合作。

姓名：_____

姓名：_____

地址：_____

地址：_____