

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2021年7月份康乐体育活动一览表

屯门区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/投表日期 (抽籤日期) (公开候补日期)	报名方式
长跑训练班									
40590255	12/7-13/9	一	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	20	1/6	 
拯溺铜章训练班									
40590256	7/7-18/8	一,三,五	10:00-12:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
40590257	7/7-18/8	一,三,五	14:00-16:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
40590259	7/7-18/8	一,三,五	20:00-22:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
40590260	24/7-4/9	二,四,六	20:00-22:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
儿童捷泳训练班(第一阶段)									
40590311 (TMSC04)	9/7-30/7	一,三,五	15:00-16:00	屯门游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590341 (TMSC18)	13/7-12/8	二,四	8:00-9:00	屯门西北游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590344 (TMSC20)	13/7-12/8	二,四	10:00-11:00	屯门西北游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
儿童胸泳训练班(第一阶段)									
40590280 (TMSC07)	6/7-5/8	二,四	8:00-9:00	屯门游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590299 (TMSC08)	6/7-5/8	二,四	20:30-21:30	屯门游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590331 (TMSC05)	9/7-30/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590343 (TMSC19)	13/7-12/8	二,四	9:00-10:00	屯门西北游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590351 (TMSC22)	13/7-12/8	二,四	19:30-20:30	屯门西北游泳池	5-8	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
少年捷泳训练班(第一阶段)									
40590340 (TMSJ12)	13/7-12/8	二,四	8:00-9:00	屯门西北游泳池	9-12	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
少年胸泳训练班(第一阶段)									
40590335 (TMSJ06)	9/7-30/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	9-12	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590352 (TMSJ17)	13/7-12/8	二,四	20:30-21:30	屯门西北游泳池	9-12	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
成人捷泳训练班(第一阶段)									
40590276 (TMSA34)	2/7-23/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门西北游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590303 (TMSA12)	9/7-30/7	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590337 (TMSA15)	9/7-30/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
成人胸泳训练班(第一阶段)									
40590262 (TMSA33)	2/7-23/7	一,三,五	7:00-8:00	屯门西北游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590277 (TMSA17)	6/7-5/8	二,四	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590328 (TMSA13)	9/7-30/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	18+	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
青年捷泳训练班(第一阶段)									
40590353 (TMSY04)	13/7-12/8	二,四	20:30-21:30	屯门西北游泳池	13-17	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
青年胸泳训练班(第一阶段)									
40590323 (TMSY01)	9/7-30/7	一,三,五	18:30-19:30	屯门游泳池	13-17	100	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
少年捷泳训练班(第二阶段)									
40590349 (TMSJ16)	13/7-12/8	二,四	19:30-20:30	屯门西北游泳池	9-12	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
少年胸泳训练班(第二阶段)									
40590342 (TMSJ13)	13/7-12/8	二,四	9:00-10:00	屯门西北游泳池	9-12	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
成人捷泳训练班(第二阶段)									
40590278 (TMSA18)	6/7-5/8	二,四	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590330 (TMSA14)	9/7-30/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	18+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
成人胸泳训练班(第二阶段)									
40590302 (TMSA11)	9/7-30/7	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590336 (TMSA16)	9/7-30/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
捷泳训练班(第二阶段)									
40590273 (TMSW14)	2/7-23/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门西北游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
成人捷泳训练班(第三阶段)									
40590350 (TMSA35)	13/7-12/8	二,四	19:30-20:30	屯门西北游泳池	18+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
捷泳训练班(第三阶段)									
40590290 (TMSW06)	6/7-5/8	二,四	9:00-10:00	屯门游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	

游泳训练班

40590333 (TMSW03)	9/7-30/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	☒
-------------------	----------	-------	-------------	-------	----	-----	----	---------------------------	---

胸泳训练班(第三阶段)

40590283 (TMSW05)	6/7-5/8	二,四	8:00-9:00	屯门游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	☒
40590332 (TMSW02)	9/7-30/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	☒

蝶泳训练班

40590285 (TMSW04)	6/7-5/8	二,四	8:00-9:00	屯门游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	☒
40590354 (TMSW15)	13/7-12/8	二,四	20:30-21:30	屯门西北游泳池	9+	100	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	☒

健体舞训练班

40590356	6/7-12/8	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	14+	65	15	7/6	☒ i
40590357	6/7-12/8	二,四	9:00-10:00	兆麟体育馆	14+	65	15	7/6	☒ i
40590358	9/7-18/8	三,五	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	8/6	☒ i
40590360	9/7-18/8	三,五	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	8/6	☒ i
40590361	10/7-25/9	六	13:00-14:00	良田体育馆	14+	65	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40590362	10/7-25/9	六	14:00-15:00	良田体育馆	14+	65	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40590363	12/7-6/8	一,三,五	18:00-19:00	兆麟体育馆	14+	65	15	10/6	☒ i
40590364	12/7-6/8	一,三,五	19:00-20:00	兆麟体育馆	14+	65	15	10/6	☒ i
40590366	16/7-25/8	三,五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	10	10/6	☒ i
40590367	16/7-25/8	三,五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	10	10/6	☒ i

儿童舞训练班

40590377	2/7-30/7 (14/7,21/7,23/7)除外	一,三,五	15:00-17:00	屯门游泳池壁球场	4-11	60	7	1/6	☒ i
40590378	5/7-13/9 (6/9)除外	一	16:00-18:00	良田体育馆	4-11	60	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40590381	10/7-11/9	六	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	4-11	60	10	1/6	☒ i
40590383	15/7-17/8	二,四	14:00-16:00	屯门游泳池壁球场	4-11	60	7	2/6	☒ i
40590386	19/7-9/8	一,三,五	14:00-16:00	兆麟体育馆	4-11	60	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒

中国舞训练班

40591378	7/7-8/9	三	14:00-16:00	良田体育馆	12+	45	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591379	9/7-10/9	五	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591380	12/7-13/9	一	15:00-17:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒

器械健体训练班

@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。
 不合格期指由上次获取参加器械健体训练班完成月份起计，直至下年同一月份的最后一天。例如：如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月，其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。
 以先到先得方式报名的训练班：报名首日只接受新申请者报名，余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名
 以抽签方式报名的训练班：新申请者将获优先录取，余额则按抽签结果由其他申请人填补。

40591381	9/7-11/8 (12/7,26/7,9/8)除外	一,三,五	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	10	@9/6	☒ i
40591382	9/7-11/8 (12/7,26/7,9/8)除外	一,三,五	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	10	@9/6	☒ i
40591383	13/7-19/8	二,四	7:00-8:00	兆麟体育馆	15+	75	15	@8/6	☒ i
40591384	13/7-19/8	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	15+	75	15	@8/6	☒ i
40591387	14/7-20/8	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@11/6	☒ i
40591388	14/7-20/8	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@11/6	☒ i
40591389	21/7-18/8 (13/8)除外	一,三,五	15:00-16:00	兆麟体育馆	15+	75	15	@11/6	☒ i

普及体操训练班

40591393	21/7-20/8	三,五	16:00-18:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6+	54	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
----------	-----------	-----	-------------	-------------	----	----	----	---------------------------	---

水中健体训练班

40591395	2/7-2/8	一,三,五	19:30-20:30	屯门西北游泳池	14+	80	15	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591396	2/7-2/8	一,三,五	20:30-21:30	屯门西北游泳池	14+	80	15	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591397	6/7-19/8	二,四	19:30-20:30	屯门游泳池	14+	80	15	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591398	6/7-19/8	二,四	20:30-21:30	屯门游泳池	14+	80	15	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒

爵士舞训练班

40591400	5/7-13/9 (6/9)除外	一	14:00-16:00	良田体育馆	12+	70	10	9/6	☒ i
40591401	9/7-10/9	五	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591402	11/7-19/9 (1/8)除外	日	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591404	30/7-29/10 (13/8,20/8,27/8,1/10)除外	五	21:00-23:00	兆麟体育馆	12+	70	15	9/6	☒ i

柔道训练班

40591405	10/7-11/9	六	12:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-50	65	10	3/6	☒ i
----------	-----------	---	-------------	-------------	------	----	----	-----	-----

社交舞训练班

40591407	5/7-13/9 (6/9)除外	一	10:00-12:00	良田体育馆	14+	86	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591409	10/7-11/9	六	20:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒

武术训练班

40591414	10/7-4/9	六	18:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-14	86	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
----------	----------	---	-------------	-------------	------	----	----	---------------------------	---

瑜伽训练班

40591416	20/7-19/8	二,四	7:00-9:00	大兴体育馆	15+	85	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591417	20/7-19/8	二,四	9:00-11:00	大兴体育馆	15+	85	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒

正确使用健身室设施简介									
40591418	4/7	日	8:00-11:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591419	6/7	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591420	9/7	五	17:00-20:00	大兴体育馆	15+	免费	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591422	17/7	六	17:00-20:00	大兴体育馆	15+	免费	10	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591423	20/7	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591424	24/7	六	17:00-20:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591425	26/7	一	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
身心伸展训练班									
40590373	9/7-18/8	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	12	15/6	☒ i
40590374	9/7-18/8	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	12	15/6	☒ i
40590375	19/7-4/10	一	20:00-21:00	兆麟体育馆	15+	85	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40590376	19/7-4/10	一	21:00-22:00	兆麟体育馆	15+	85	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40591477	25/7	日	14:00-15:00	大兴体育馆	7+	免费	12	4/6	☒
40591478	25/7	日	15:00-16:00	大兴体育馆	7+	免费	12	4/6	☒
40591479	25/7	日	16:00-17:00	大兴体育馆	7+	免费	12	4/6	☒
儿童羽毛球训练班									
40591432	12/7-12/8	一,四	14:00-16:00	大兴体育馆	7-11	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591436	19/7-18/8	一,三	14:00-16:00	兆麟体育馆	7-11	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591440	15/7-19/8 (20/7)除外	二,四	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7-11	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
成人羽毛球训练班									
40591427	2/7-4/8	三,五	14:00-16:00	良田体育馆	18+	118	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591431	8/7-9/9	四	19:00-21:00	兆麟体育馆	18+	118	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591434	14/7-13/8	三,五	14:00-16:00	大兴体育馆	18+	118	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40591443	3/7-7/8	六	10:00-12:00	良田体育馆	7+	73	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
青少年羽毛球训练班									
40591433	13/7-13/8	二,五	11:00-13:00	大兴体育馆	12-17	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591435	17/7-25/9 (28/8)除外	六	9:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12-17	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591437	19/7-18/8	一,三	16:00-18:00	兆麟体育馆	12-17	118	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
剑击同乐日									
40591473	4/7	日	14:00-17:00	兆麟体育馆	8+	免费	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
草地滚球同乐日									
40591474	4/7	日	14:00-15:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/6	☒ i
40591475	4/7	日	15:00-16:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/6	☒ i
40591476	4/7	日	16:00-17:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/6	☒ i
成人草地滚球训练班									
40591449	7/7-25/8	三	20:00-22:00	湖山草地滚球场	20+	54	6	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
草地滚球训练班									
40591447	4/7-29/8 (1/8)除外	日	17:00-19:00	湖山草地滚球场	8+	54	6	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591448	5/7-29/7	一,四	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	6	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
小型网球训练班									
40591450	15/7-17/8	二,四	9:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-12	70	8	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
壁球训练班									
40591453	8/7-12/8 (15/7,20/7,10/8)除外	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	6	7/6	☒ i
成人壁球训练班									
40591452	5/7-29/7	一,四	20:30-22:30	大兴体育馆	18+	160	6	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
青少年壁球训练班									
40591451	5/7-29/7	一,四	18:30-20:30	大兴体育馆	7-17	160	6	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591455	21/7-13/8	三,五	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7-17	160	6	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
乒乓球训练班									
40591456	7/7-29/9 (25/8,1/9,22/9)除外	三	19:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591459	13/7-14/9	二	19:00-21:00	大兴体育馆	14+	86	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
40591461	14/7-13/8	三,五	16:00-18:00	大兴体育馆	14+	86	12	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	☒
儿童乒乓球训练班									
40591457	9/7-17/9 (27/8)除外	五	18:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-13	86	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591460	14/7-13/8	三,五	14:00-16:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	6	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒
40591462	17/7-18/9	六	10:00-12:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	6	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	☒

网球同乐日

40591480	3/7	六	15:00-16:00	湖山网球场	8+	免费	6	11/6	
40591481	3/7	六	16:00-17:00	湖山网球场	8+	免费	6	11/6	
40591482	3/7	六	17:00-18:00	湖山网球场	8+	免费	6	11/6	
40591486	21/7	三	15:00-16:00	青善游乐场	8+	免费	6	21/6	
40591487	21/7	三	16:00-17:00	青善游乐场	8+	免费	6	21/6	
40591488	21/7	三	17:00-18:00	青善游乐场	8+	免费	6	21/6	

儿童网球训练班

40591470	15/7-16/8	一,四	9:00-11:00	青善游乐场	8-11	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
----------	-----------	-----	------------	-------	------	-----	---	---------------------------	--

成人网球训练班

40591464	4/7-12/9 (1/8)除外	日	10:00-12:00	青善游乐场	18+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
40591465	7/7-6/8	三,五	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
40591466	8/7-9/8	一,四	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
40591467	8/7-9/8	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	18+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	

网球训练班

40591468	9/7-10/8	二,五	16:00-18:00	青善游乐场	8+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
----------	----------	-----	-------------	-------	----	-----	---	---------------------------	--

中级网球训练班

40591469	9/7-10/8	二,五	19:00-21:00	青善游乐场	8+	170	9	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
----------	----------	-----	-------------	-------	----	-----	---	---------------------------	--

围棋训练班(第一阶段)

40591445	11/7-22/8 (1/8)除外	日	14:30-16:30	良田体育馆	6-10	40	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	
40591446	11/7-22/8 (1/8)除外	日	16:30-18:30	良田体育馆	11+	40	12	24/5-28/5 (3/6) {22/6}	

篮球训练班

40591490	5/7-26/7	一,三,五	12:00-14:00	良田体育馆	10+	75	15	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	
40591491	14/7-12/8	三,四	8:00-10:00	大兴体育馆	10+	75	15	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	
40591492	14/7-12/8	三,四	10:00-12:00	大兴体育馆	10+	75	15	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	
40591493	16/7-23/8 (13/8,20/8)除外	一,五	9:00-11:00	兆麟体育馆	10+	75	15	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	

儿童足球乐趣班

40591489	17/7-19/8	四,六	9:00-11:00	青华足球场	6-13	60	12	4/6	
----------	-----------	-----	------------	-------	------	----	----	-----	--

排球训练班

40591495	20/7-19/8	二,四	13:00-15:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10+	70	15	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	
----------	-----------	-----	-------------	-------------	-----	----	----	---------------------------	--

幼儿水上安全班

40590287 (TMSB04)	6/7-5/8	二,四	9:00-10:00	屯门游泳池	0-4	100	4	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590291 (TMSB05)	6/7-5/8	二,四	18:30-19:30	屯门游泳池	0-4	100	4	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590294 (TMSB06)	6/7-5/8	二,四	19:30-20:30	屯门游泳池	0-4	100	4	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590319 (TMSB02)	9/7-30/7	一,三,五	16:00-17:00	屯门游泳池	0-4	100	4	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40590321 (TMSB03)	9/7-30/7	一,三,五	17:00-18:00	屯门游泳池	0-4	100	4	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

专为残疾人士而设的康体活动的报名方式(详情请参阅报名须知内的报名方式)

每名参加者可带同一名同行照料者出席, 报名费用全免。有关同行照料者的安排如下:

训练计划: 同行照料者可于训练当日陪同已报名的残疾人士出席。教练会于每次课堂前派发「同行照料者证」, 以资识别。

其他活动: 同行照料者须与残疾人士一同报名参加同乐活动, 以便安排旅游车及营舍名额; 报名后获发「活动参加证」, 并须于出席活动时出示该证。

长期病患者室内短垫滚球训练计划

40599469	8/7-29/7	四	9:00-11:00	良田体育馆	不限	2	24/5	
----------	----------	---	------------	-------	----	---	------	--

精神病康復者室内短垫滚球同乐日

40599475	13/7	二	13:00-15:00	良田体育馆	不限	2	24/5	
----------	------	---	-------------	-------	----	---	------	--

精神病康復者室内门球同乐日

40599402	27/7	二	14:00-16:00	大兴体育馆	不限	3	24/5	
----------	------	---	-------------	-------	----	---	------	--

智障人士现代舞训练班

40596885	12/7-12/8	一,四	16:00-18:00	兆麟体育馆	7+	6	20/5	
----------	-----------	-----	-------------	-------	----	---	------	--

长者活动编号(班号) (供60岁或以上人士参加, 费用全免)	日期	星期	时间	地点	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

长者游泳训练班(第一阶段)

40591505 (TMSE09)	6/7-5/8	二,四	8:00-9:00	屯门游泳池	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40591506 (TMSE10)	6/7-5/8	二,四	18:30-19:30	屯门游泳池	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40591509 (TMSE06)	9/7-30/7	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	
40591512 (TMSE23)	13/7-12/8	二,四	7:00-8:00	屯门西北游泳池	8	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	

长者游泳训练班(第二阶段)

40591501 (TMSE22)	2/7-23/7	一,三,五	8:00-9:00	屯门西北游泳池	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	✉
40591510 (TMSE07)	9/7-30/7	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	✉

长者游泳训练班(第三阶段)

40591503 (TMSE08)	6/7-5/8	二,四	7:00-8:00	屯门游泳池	10	20/5-26/5 (1/6) {24/6}	✉
-------------------	---------	-----	-----------	-------	----	---------------------------	---

长者健体训练班

40591502	3/7-3/8	二,四,六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	31/5-4/6 (10/6) {29/6}	✉
----------	---------	-------	-------------	-------------	----	---------------------------	---

长者器械健体训练班

@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。

不合格期指由上次获取录参加的器械健体训练班完成月份起计，直至下年同一月份的最后一天。例如：如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月，其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。

以先到先得方式报名的训练班：报名首日只接受新申请者报名，余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名

以抽籤方式报名的训练班：新申请者将获优先取录，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。

40591504	3/7-29/7	二,四,六	7:00-8:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	@31/5-4/6 (10/6) {29/6}	✉
40591507	8/7-3/8	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	10	@31/5-4/6 (10/6) {29/6}	✉
40591508	8/7-3/8	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	10	@31/5-4/6 (10/6) {29/6}	✉
40591514	21/7-18/8 (13/8)除外	一,三,五	14:00-15:00	兆麟体育馆	15	@31/5-4/6 (10/6) {29/6}	✉

长者社交舞同乐日

40591515	9/7	五	9:00-10:00	兆麟体育馆	16	17/6	📄
40591516	9/7	五	10:00-11:00	兆麟体育馆	16	17/6	📄

活力长者计划-棋乒乐无穷

40591517	2/7-23/7	五	13:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	2/7-23/7	即场报名
40591518	2/7-23/7	五	14:00-15:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	2/7-23/7	即场报名
40591519	2/7-23/7	五	15:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	2/7-23/7	即场报名

活力长者计划-羽毛球同乐

40591520	5/7-26/7	一	7:00-8:00	兆麟体育馆	12	5/7-26/7	即场报名
40591521	5/7-26/7	一	8:00-9:00	兆麟体育馆	12	5/7-26/7	即场报名
40591522	5/7-26/7	一	9:00-10:00	兆麟体育馆	12	5/7-26/7	即场报名

活力长者计划-羽毛球自习计划

40591523	5/7-26/7	一	8:00-9:00	良田体育馆	12	5/7-26/7	即场报名
40591524	5/7-26/7	一	9:00-10:00	良田体育馆	12	5/7-26/7	即场报名
40591525	5/7-26/7	一	10:00-11:00	良田体育馆	12	5/7-26/7	即场报名