

HK RUNNING CAMP 跑步舍

長跑訓練班

目的: 推廣長跑運動及進行培訓

課程內容: 改善跑姿、加強體能、熱身動作、上落斜坡、耐能訓練、快速跑、中速跑、冷卻調整動作；飲食等

跑步好處: 健身減肥、延緩衰老、預防傷風、感冒及骨質疏鬆症

教練: 李嘉綸先生 1993年香港田徑最佳運動員、香港田徑總會一級教練。由1986年開始代表香港參加多項國際賽事

最佳時間: 全程馬拉松 2' 27" 3 半程馬拉松 1' 10" 4 十公里 31" 55

費用: 港幣六百元正 (HK\$ 600.00) 共3個月

開班日期: 每月

報名辦法: 填妥下列表格連同劃線支票(抬頭[李嘉綸]), 或將款項存入[中國銀行]帳號 01277410006979、將入數紙影印本郵寄至、九龍深水埗汝州街218號長安大廈4樓A室跑步舍收

查詢電話: 93740863 或 23861044

網址: www.hkrunningcamp.com 電郵: runcamp2003@yahoo.com

備注: **訂購美津濃體育用品可獲八折優惠**

| 報名表 | |
|-------------------------|--|
| 星期一, 晚上7時至9時, 元朗大球場 | 姓名 |
| 星期二, 晚上7時至9時, 跑馬地遊樂場 | Name |
| 星期三, 晚上7時至9時, 上水, 北區運動場 | 性別 |
| 星期四, 晚上7時至9時, 跑馬地遊樂場 | 地址 |
| 星期五, 晚上7時至9時, 沙田運動場 | 電話 |
| 星期六, 下午5時至7時, 跑馬地遊樂場 | 謹此明本人.....的健康狀況好, 適宜參加此訓練班, 如本因練習不適當、而導致傷或死亡、主辦機構無負責任。 |
| 請勾選擬參加那一天的訓練課程 | 參加者簽署 _____ 日期 _____ |