

2024 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於 2024/03/08

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
柴灣體育館 (CW)	A1	1.1	2024/ 1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2024/ 2 月 3	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2024/ 2 月 6,17,20,24,27 2024/ 3 月 2,5,9,12,16	
		1.3	2024/ 3 月 19,23,26 2024/ 4 月 2,6,9,13,16,20,23	
	B1	1.1	2024/ 1 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2024/ 2 月 1,3	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		1.2	2024/ 2 月 8,15,17,22,24,29 2024/ 3 月 2,7,9,14,16	
		1.3	2024/ 3 月 16,21,23,28 2024/ 4 月 6,11,13,18,20,25	
港灣道體育館 (WC)	A2	1.1	2024/ 1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2024/ 2 月 3	星期二 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 6,17,20,24,27 2024/ 3 月 2,5,12,16,19	
		1.3	2024/ 3 月 23,26,30 2024/ 4 月 2,6,9,13,16,20,23	
	B2	1.1	2024/ 1 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2024/ 2 月 1,3	星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2024/ 2 月 8,15,17,22,24,29 2024/ 3 月 2,7,14,16	
		1.3	2024/ 3 月 21,23,28,30 2024/ 4 月 6,11,13,18,20,25	
順利邨體育館 (KT)	A3	1.1	2024/ 1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2024/ 2 月 3	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
		1.2	2024/ 2 月 6,17,20,24,27 2024/ 3 月 5,12,16,19,23	
		1.3	2024/ 3 月 26 2024/ 4 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30	
	B3	1.1	2024/ 1 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2024/ 2 月 1,3	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 8,15,17,22,24,29 2024/ 3 月 7,14,16,21	
		1.3	2024/ 3 月 23,28 2024/ 4 月 6,11,13,18,20,25,27 & 5月2日	
何文田體育館 (HMT)	A4	1.1	2024/ 1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2024/ 2 月 3	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1500 - 1700
		1.2	2024/ 2 月 6,20,27 2024/ 3 月 5,12,19,23,26 & 4月2,6日	
		1.3	2024/ 4 月 9,13,16,20,23,27,30 2024/ 5 月 4,7,11	
	B4	1.1	2024/ 1 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2024/ 2 月 1,3	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2024/ 2 月 8,17,24 2024/ 3 月 2,9,16,23,28 & 4月6,11日	
		1.3	2024/ 4 月 13,18,20,25,27 2024/ 5 月 2,4,9,11,16	

2024 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於 2024/03/08

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
源禾路體育館 (ST)	A5	1.1	2024/ 1 月 6,8,15,20,27 2024/ 2 月 3,5,17,19,24	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 26 2024/ 3 月 4,9,11,16,18,23,25 & 4月6,8日	
		1.3	2024/ 4 月 13,15,20,22,27,29 2024/ 5 月 4,6,11,13	
	B5	1.1	2024/ 1 月 3,6,10,20,27 2024/ 2 月 3,7,14,17,21	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2024/ 2 月 24,28 2024/ 3 月 6,9,13,16,20,23,27 & 4月3日	
		1.3	2024/ 4 月 6,10,13,17,20,24,27 2024/ 5 月 4,8,11,18	
大埔墟體育館 (TP)	A6	1.1	2024/ 1 月 6,8,13,15,20,22,27,29 2024/ 2 月 3,5	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 17,19,26 2024/ 3 月 2,4,9,11,16,18,23	
		1.3	2024/ 3 月 25 2024/ 4 月 6,8,13,15,20,22,27,29 & 5月4日	
	B6	1.1	2024/ 1 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31 2024/ 2 月 3	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2024/ 2 月 7,14,17,21,28 2024/ 3 月 2,6,9,13,16	
		1.3	2024/ 3 月 20,23,27 2024/ 4 月 3,6,10,13,17,20,24	
楊屋道體育館 (TW)	A7	1.1	2024/ 1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 2024/ 2 月 4	星期六 / 1700 - 1900 星期二 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
		1.2	2024/ 2 月 6,18,20,25,27 2024/ 3 月 3,5,10,12,17	
		1.3	2024/ 3 月 19,24,26 2024/ 4 月 2,7,9,14,16,21,23	
	B7	1.1	2024/ 1 月 4,6,11,13,18,20,25,27 2024/ 2 月 1,4	星期六 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 8,15,18,22,25,29 2024/ 3 月 3,7,10,14	
		1.3	2024/ 3 月 17,21,24,28 2024/ 4 月 7,11,14,18,21,25	
大興體育館 (TM)	A8	1.1	2024/ 1 月 6,8,13,15,20,22,27,29 2024/ 2 月 3,5	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2024/ 2 月 17,19,24,26 2024/ 3 月 2,4,9,11,16,18	
		1.3	2024/ 3 月 23,25 2024/ 4 月 6,8,13,15,20,22,27,29	
	B8	1.1	2024/ 1 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31 2024/ 2 月 3	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2024/ 2 月 7,14,17,21,24,28 2024/ 3 月 2,6,9,13	
		1.3	2024/ 3 月 16,20,23,27 2024/ 4 月 3,6,10,13,17,20	