



香港單車聯會
主辦

2008年單車花式改良中班3

日期、時間及地點

班別	日期	時間	上課地點
3	08年3月26日	19:00-21:00	九龍灣體育館
	08年3月29日	16:00-18:00	
	08年4月2,9日	19:00-21:00	
	08年4月20日	18:00-20:00	西區公園體育館
	08年4月23,30日 08年5月7,14,21,28日	19:00-21:00	柴灣體育館

課程內容：

1. 根據國際室內單車規則，提升單車操控技術
2. 學習車上跳躍、抽起前輪、倒後踏及自轉動作
3. 為學員矯正及改良錯誤的動作姿勢
4. 單車安全常識溫故知新
5. 學習簡單單車維修
6. 最新08年國際單車花式比賽規例

資格：

銅級二星或以上

名額：

20人〔先到先得，額滿即止〕

費用：

每班港幣\$300元正〔香港單車聯會有效會員優先〕

獎勵

：總出席率達80%或以上，可獲發證書

報名辦法：

填妥報名表格，連同劃線支票抬頭 Hong Kong Cycling Association，並附貼上適當面值郵票的回郵信封，郵寄或親身遞交香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1015室

截止報名日期：2008年1月3日

查詢：

香港單車聯會 2504 8176

網址：

www.cycling.org.hk 或 www.hk-icycling.net

2008年單車花式改良中班3 報名表格

姓名(中文)		(英文)		會員證號碼
年齡	性別	日間聯絡電話		
電郵				
通訊地址				
*參加者簽署			※監護人姓名及簽署	

※謹證明申請人是自願參加上述活動，並願意自行承擔所有責任。申請人亦謹遵守主辦單位之一切規則及決定。申請人、申請人之繼承人、申請人之遺囑執行人及申請人之管理人謹此豁免香港單車聯會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於申請人因參加是項活動而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人亦同時聲明申請人身體狀況良好適宜參加上述活動。本人願意授權大會及傳媒在無須申請人審查而可以使用申請人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。