

(第一階段)訓練時間表

地區	場地	班別	日期	星期	時間
屯門	良田	A1	1月6, 8, 13, 15, 20, 22日 2月3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26日	五	1800 - 1930
				日	1500 - 1630
		B1		五	1930 - 2100
				日	1630 - 1800
葵青	荃景圍	C1	1月4, 7, 11, 14, 18, 21, 25日 2月4, 9, 11, 16, 18, 23, 25日	三	1800 - 1930
				四	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
		B2		三	1930 - 2100
				四	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
沙田	顯徑	A2	1月4, 11日 2月8, 15, 18-19 , 26日 1月7, 14, 19, 21, 26日 2月2, 4, 11日 1月4, 11日 2月8, 15, 18 19 , 26日 1月7, 14, 19, 21, 26日 2月2, 4, 11日	三	1800 - 1930
				六	1800 - 1930
				日	1300 - 1430
	美林			四	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
	顯徑			B3	三
		六			1930 - 2100
		日			1430 - 1600
四		1930 - 2100			
美林	B3	六	1430 - 1600		
		三	1800 - 1930		
		六	1700 - 1830		
		三	1930 - 2100		
西貢	將軍澳	C2	1月4, 7, 11, 14, 18, 21, 25日 2月4, 8, 11, 15, 18, 22, 25日	六	1830 - 2000
				三	1930 - 2100
		B4		六	1830 - 2000
				三	1930 - 2100
黃大仙	摩士	A3	1月4, 8, 11, 15, 18, 22, 25日 2月5, 8, 12, 15, 19, 22, 26日	三	1900 - 20:30
				日	1300 - 1430
		B5		三	2030 - 2200
				日	1430 - 1600
深水埗	長沙灣	D1	1月3, 10, 14, 17, 21, 24, 31日 2月7, 14, 18, *19, 21, 25, 28日	二	1900 - 2030
				六	1300 - 1430
				*日	1100 - 1230
		B6		二	2030 - 2200
				六	1430 - 1600
*日	1230 - 1400				
中西區	士美非	C3	1月8, 10, 15, 17, 22, 24日 2月5, 7, 12, 14, 19, 21, 25, 28日	二	1800 - 1930
				六日	1500 - 1630
		B7		二	1930 - 2100
				六日	1630 - 1800
南區	黃竹坑	A4	1月4, 9, 16, 23日 2月1, 5, 6, 12, 13, 14, 19, 20, 27日 3月5日	一/二/三	1800 - 1930
				日	1600 - 1730
		B8		一/二/三	1930 - 2100
				日	1730 - 1900