

青苗(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*2, 5, *9, 12, *16, 19, *23, *30日 2月2, *6, 9, *13, 16, 23日	*四	1800 - 1930
				日	1400 - 1530
		B1		*四	1930 - 2100
				日	1530 - 1700
葵青	青衣	C1	1月2, 9, *11, 16, *18, 23, 30日 2月6, *8, 13, 20, 27日 3月5,12日	四	1800 - 1930
				*六	1500 - 1630
		B2		四	1930 - 2100
				*六	1630 - 1800
沙田	美林	A2	1月4, 11, 18, #30日 2月1, *4, 8, 15, @19, 22, @26, 29日 3月@4, 7日	*二/@三/#四	1800 - 1930
				六	1700 - 1830
		B3		*二/@三/#四	1930 - 2100
				六	1830 - 2000
西貢	將軍澳	C2	1月*4, 8, *11, 15, *18, 22, 29日 2月*1, 5,* 8, 12, *15, 19, *22日	三	1800 - 1930
				*六	1900 - 2030
		B4		三	1930 - 2100
				*六	2030 - 2200
黃大仙	摩士	A3	1月*5, 7, *12, 14, *19, 21日 2月*2, 4, *9, 11, *16, 18, *23, 25日	二	1900 - 2030
				*日	1300 - 1430
		B5		二	2030 - 2200
				*日	1430 - 1600
深水埗	石硤尾公園	D1	1月*6, 8, *13, 15, #19, *20, 22, 29日 2月*3, 5, *10, 12, #16, *17日	*一/三	1900 - 2030
				#日	1200 - 1330
		B6		*一/三	2030 - 2200
				#日	1330 - 1500
中西區	士美非	C3	1月2,*4, 9,16,*18, 23,30 2月6, *8, 13, *15, 20, *22, 27	四	1800 - 1930
				*六	1300 - 1430
		B7		四	1930 - 2100
				*六	1430 - 1600
南區	黃竹坑	A4	1月*4, 6, *11, 13, #19, 20日 2月#2, 3, #9, 10, #16, 17, 24, *29日	一	1800 - 1930
				*六	1900 - 2030
				#日	1700 - 1830
		B8		一	1930 - 2100
				*六	2030 - 2200
				#日	1830 - 2000