

2018 深圳羽毛球集訓營訓練時間及行程總表

時間:	3月30日 (星期五)
1130	1. 集合地點: 粉嶺火車站 7-11 便利店 2. 集合及向黃教練點名後, 乘華通沙頭角快線過境巴士往沙頭角口岸出關。 (11 歲以下學員請攜帶 回鄉証 + 身份証 + 護照 或 回鄉証 + 回港証 + 過境巴士費港幣 30 元) 3. 請各學員準時到達集合地點, 逾時不候。
1230	到達沙頭角口岸集合, 乘坐專車到深圳凱貝麗君臨海域服務酒店 (四星)辦理登記入住手續 **如果步行(大約 20-30 分鐘)
1330	午餐
1500-1700	第一節羽毛球技術訓練
1700-1830	第二節羽毛球技術訓練 (戰術)
18:30	晚餐
1930	統一步行(大約 10 分鐘)至回深圳凱貝麗君臨海域服務酒店
2015	開會(學生)
2045	自由活動
2100	回酒店房間休息

時間:	3月31日 (星期六)	4月1日 (星期日)
0730	酒店早餐 (準備好打球用品)	
0815	酒店門口集合乘坐專車到林園小學打交流比賽	
0830-11:00	第一節羽毛球交流比賽	
1200	午餐, 步行往酒店小休	
1345	酒店門口集合步行往體育館訓練	
1400-1630	第二節羽毛球交流比賽	
1630	統一步行(大約 10 分鐘)回酒店	
1900	晚餐	
2000	統一步行至回深圳凱貝麗君臨海域服務酒店	
2045	開會(學生)	
2115	自由活動	
2130	回房間休息	

時間:	4月2日(星期一)	
0900	酒店早餐	
1000-1200	上午觀光	
1200	午餐, 步行往酒店小休	
1500-1700	第一節羽毛球技術訓練	
1700-1830	第二節羽毛球技術訓練 (戰術)	第二節羽毛球技術訓練 (部份家長可於6時正親臨沙頭角體育館健身中心接學員離營, 如需家長接送回港, 請學員提早通知教練)
1830	大合照留念	1830 體育館門合集合, 步行回酒店
		1900 收拾個人物品, 酒店門口集合 1915 步行到沙頭角口岸過關, 再轉乘永東沙頭角快線往粉嶺火車站回程。 2015 於粉嶺火車站 7-11 便利店

以上為此次活動暫定行程表, 如有改動會及時通知

25/03/2018 更新