

Subject: 開放式獨木舟及 BBQ 活動_2018 年 7 月 1 日 (星期日)

各巨流社泳員及家長：

本會將為泳員在 7 月 1 日 (星期日) 安排開放式獨木舟活動及燒烤，希望泳員認識及學習其他類型的水上活動，令泳員發掘其他運動潛能，開拓更多發展的空間。同時於水上活動中心旁邊的海灣會安排燒烤活動予各家長、泳員及教練聯誼。

活動詳情：

日期：2018 年 7 月 1 日 (星期日)

時間：

獨木舟活動 早上十一時至下午五時

任飲任食燒烤活動 下午一時至晚上十二時前。

集合：

獨木舟活動-上午十時西貢巴士總站集合並一同步行至沙下海灘(亞郭水上活動中心)。

燒烤活動-下午一時海灣燒烤大王(西貢大網仔路沙下村)，位於水上活動中心旁邊。

溫馨提示:

由於當日乃公眾假期，西貢道路將十分擠迫，本會建議各位乘坐交通工具，或預早駕車前往。

駕駛人士亦安排設有海灣會專用停車場為時租\$10

(如駕車前往之家庭可直接於上午十時三十分海灣會水上活動中心集合)

活動內容：

由專業及合資格教練教導獨木舟基本技巧並帶領於西貢大網仔沙下一帶水域進行獨木舟導賞及遊戲。參加者必須穿著可落水的密頭鞋，方便登陸石灘。另外建議帶備活動後沖身的毛巾及更換的衣服。

費用：

1. 獨木舟活動 - 每位\$320，包獨木舟，槳，救生衣，教練。
2. 燒烤活動 - 成人每位\$250，十二歲或以下每人\$130
3. 保險費用由巨流社支付

對象：

8 歲或以上 (歡迎家長陪同參加獨木舟活動並提供雙人獨木舟一同體驗)

最少名額：16 人 (先到先得，若參加人數超出預期人數，年紀較小者優先)

開放式獨木舟教練與學員比例：1: 8

報名方法：

有興趣參加的泳員，請於 5 月 7 日 (星期一) 或之前回覆此電郵及繳交費用。例如: 12 歲或以下泳員(活動 1+2) \$450 ; 12 歲以上泳員(活動 1+2) \$570 ; 家長則可全選或 2 選 1 活動。請將所需繳付的費用存入巨流社有限公司的恆生銀行之戶口 (戶口號碼：371-102831-001) 後，把銀行存款單上載至 www.cucswim.com 便可。

帶隊教練：溫筍弼、張肇嵐 及余沛恩教練

請家長鼓勵泳員踴躍參加，如有任何疑問，可直接聯絡張肇嵐教練。

Tel: 96770801