**2024大灣區羽毛球交流營**

**龍華復活節羽毛球交流集訓營行程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3月29日 (星期五)** | **3月30日(星期六)** | **3月31日(星期日)** |
| 集合地點:  第一站(上午9:30)  ——**銅鑼灣百德新街55號集合**  第二站(上午10:00)  ——**九龍塘火車站集合** | 7:45早餐  酒店大堂**集合8:45** | 7:45早餐  酒店大堂**集合8:45** |
| **乘坐中港大巴**前往  深圳圾田中成亞朵酒店(ATOUR HOTEL) | **8:45乘坐大巴**前往**訓練**場地 | **8:45乘坐大巴**前往**訓練**場地 |
| **10:00-11:30 車程**  (車程約1.5小時) | **第一節訓練**  **9:00-12:00**  清湖繽紛運動中心 | **第一節訓練**  **9:00-12:00**  清湖繽紛運動中⼼ |
| 12:00午餐及休息 | 12:00**乘坐大巴返回酒店休息**及  12:30午餐 | 12:00**乘坐大巴返回酒店休息**及  12:30午餐 |
| **12:00pm \*辦理入住登記(酒店大堂集合)及午餐(**  **1:45 乘坐中巴前往訓練場地**  **第一及二節**  清湖繽紛運動中心  **2:00-4:00中心(技術)**  **4:15-7:00中心(比賽戰術)** | **2:45 酒店大堂集合**  **第二節訓練3:00-6:00(戰術)**  清湖繽紛運動中心 | **1:45 酒店大堂集合乘坐大巴**前往**訓練**場地  **第二節訓練2:00-5:00(戰術)**  清湖繽紛運動中心 |
| 7:00-8:30晚餐 | 7:00-9:00晚餐 | **5:00pm乘坐中港大巴回港** |
| **比賽總結及討論**  **自由活動時間** | **BBQ派對及遊戲時間** | **7:00pm**  解散時間及地點:  第一站——**九龍塘火車站(估計6:30)**  第二站——**銅鑼灣百德新街55號** |
| 10:30休息 | 10:30休息 | **集訓營圓滿結束** |

\*註1) : 龍華入住5星酒店深圳圾田中成亞朵(ATOUR HOTEL)酒店住宿(兩⼈⼀間房)

\*註2) :所有**膳食**將安排於**酒店內**進行

**訓練地點：**清湖繽紛運動**中心(** 廣東省深圳市⿓華區清祥路8號1棟1層)

\*本會建議11歲以下學生需由至少一名家長陪同參加

\*\*以上行程及訓練時間將會按實際情況及需要而有所改動，一切安排以大會安排為準，港羽羽毛球會保留最終決定權。

Updated on 28/03/2024