**2023 大灣區羽毛球交流營**

**東莞暑期羽毛球交流集訓及比賽營行程表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8月4日 (星期五)** | **8月5日(星期六)** | **8月6日(星期日)`** |
| 上午9:30集合地點:**九龍塘火車站集合** | 7:30早餐酒店大堂 | 7:30早餐酒店大堂 |
| **乘坐中港大巴**前往東莞暮思睡眠健康酒店 | **8:30乘坐大巴**前往**比賽**場地**8:45乘坐大巴**前往**訓練**場地 | **8:30乘坐大巴**前往**比賽**場地**8:45乘坐大巴**前往**訓練**場地 |
| 9:30-12:00 車程 | **第一節訓練****9:00-12:00****\*尚峰文體中心(技術)****\*D1梦想游泳健身中心= I-DREAM體育中心** | **第一節訓練****9:00-12:00****\*尚峰文體中心(技術)****\*D1梦想游泳健身中心= I-DREAM體育中心** |
| 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 |
| **1:00pm \*辦理入住登記(酒店大堂集合)****1:45 乘坐中巴前往訓練場地****第一及二節****2:00-5:00尚峰文體中心(技術)** | **1:45 酒店大堂集合乘坐大巴**前往**訓練**場地及**比賽**場地**第二節訓練2:00-5:00****(分2 批，部份學員繼續訓練;部份學員去比賽「未來之志」;** | **1:45 酒店大堂集合乘坐大巴**前往**訓練**場地及**比賽**場地**第二節訓練2:30-4:30****(分2 批，部份學員繼續訓練;部份學員去比賽「未來之志」;** |
| 6:30晚餐 | 6:30晚餐 | **5:00pm乘坐大巴回港** |
| **8:30-9:30****(比賽總結及討論)** | **8:30-9:30****(比賽總結及討論)** |  **7:00pm九龍塘火車站內解散** |
| 10:30休息 | 10:30休息 | **集訓營圓滿結束** |

\*註1) : **東莞**入住5星酒店(東莞暮思睡眠健康酒店)

\*註2) :所有**膳食**將安排於**酒店內**進行

**訓練地點：**廣東省東莞市南環路（東江之港海鮮酒家）**尚峰文體中心**

**比賽地點：**广东省东莞市新基长生水工业区(香园路西100米) **D1梦想游泳健身中心= I-DREAM體育中心**

\*\*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 01/08/2023