

2023 大灣區羽毛球交流營

東莞聖誕羽毛球交流集訓營行程表

12月29日(星期五)	12月30日(星期六)	12月31日(星期日)
集合地點: 1 號車(上午 9:00) ——銅鑼灣百德新街 55 號集合 2 號車(上午 9:30) ——九龍塘火車站集合	7:30 早餐 酒店大堂集合 8:30	7:30 早餐 酒店大堂集合 8:30 (有 22 位學員將參與比賽)
乘坐中港大巴前往 東莞暮思睡眠健康酒店	8:45 乘坐大巴前往訓練場地	8:45 乘坐大巴前往訓練場地
9:30-12:00 車程 (車程約兩小時)	第一節訓練 9:00-12:00 *尚峰文體中心(技術+戰術)A	第一節訓練 9:00-12:00 *尚峰文體中心(技術+戰術) (厚街)A
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
12:30pm *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 A 2:00-4:00 尚峰文體中心(技術) 4:30-6:30 尚峰文體中心(比賽戰術)	2:45 酒店大堂集合乘坐大巴前 往訓練場地 A 第二節訓練 3:00-6:00(戰術)	2:45 酒店大堂集合乘坐大巴前往訓 練場地*尚峰文體中心(A) 第二節訓練 3:00-5:00(戰術) 比賽學員需於 5:00 之前回尚峰文 體中心集合上大巴回港
7:00 晚餐	7:00 晚餐	5:00pm 乘坐中港大巴回港
自由時間	8:30-9:30 (比賽總結及討論)	7:00pm 解散時間及地點: 1 號車——銅鑼灣百德新街 55 號

		2 號車——九龍塘火車站
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 A：廣東省東莞市南環路 (東江之港海鮮酒家) 尚峰文體中心

**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 28/12/2023