

香港公共圖書館 中國香港單車聯會有限公司

「活力單車樂」系列講座

講者：賴藹欣女士

(前香港單車代表隊成員、中國香港單車聯會有限公司註冊教練)

休閒踏單車 與 場地單車運動

日期：2017年4月1日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：沙田公共圖書館

報名：由3月18日(星期六)起
接受親身或電話報名

查詢：2694 3788

休閒踏單車 與 公路單車運動

日期：2017年4月8日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：馬鞍山公共圖書館

報名：由3月25日(星期六)起
接受親身或電話報名

查詢：2630 1911

◎ 粵語講述 ◎
◎ 免費入場 ◎



香港公共圖書館 中國香港單車聯會有限公司

「活力單車樂」系列講座

講者：賴藹欣女士

(前香港單車代表隊成員、中國香港單車聯會有限公司註冊教練)

賴教練透過「明日之星」訓練計劃入選香港單車代表隊，退役後積極投入教練工作超過11年，她除了考獲不同項目的專業資格外，亦在2014年榮獲「香港優秀教練選舉-社區優秀教練獎」，肯定了她在單車運動界的努力和貢獻。

◎ 休閒踏單車 ◎ 場地單車 ◎ 公路單車 ◎

賴教練除會分享休閒單車運動的好處、技巧和貼士外，適逢2017場地單車世界錦標賽將於香港單車館舉行，她亦會剖析場地單車運動，解構香港單車館這世界級場地，讓讀者全面認識場地單車運動。另外，亦會介紹公路單車運動，講解長距離戶外騎單車的技巧和貼士，分享以單車馳騁公路的樂趣。