



Green & Grind Basketball Academy
綠適動力籃球學院



Basketball Team

籃球隊

Sept - Dec 2025
9-12月



@greenandgrind

Photo Credit: Clement's dad



Basketball Team 籃球隊

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Package Fee 套票費用
U17	Monday 星期一	(9月) SEPT 15, 22, 29 (10月) OCT 13, 27 (11月) NOV 3, 10, 17, 24 (12月) DEC 1, 8 <i>(excl. Oct 6, 20 不包括 10月6, 20日)</i>	Hong Kong Island Indoor/ Outdoor Basketball Court ¹ 港島室內/室外籃球場 ¹	19:00-21:00	11	40% off Package Discount 套票優惠
	Tuesday 星期二	(9月) SEPT 9, 16, 23, 30 (10月) OCT 14, 28 (11月) NOV 4, 11, 25 (12月) DEC 2, 9 <i>(excl. Oct 7, 21, Nov 18 不包括 10月7, 21日, 11月18日)</i>	Hong Kong Island Indoor/ Outdoor Basketball Court ¹ 港島室內/室外籃球場 ¹	19:00-21:00	11	
	Sunday 星期日	(9月) SEPT 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19 (11月) NOV 2, 9, 16, 23 (12月) DEC 7 <i>(excl. Oct 26, Nov 30 不包括 10月26日, 11月30日)</i>	Hong Kong Island Indoor/ Outdoor Basketball Court ¹ 港島室內/室外籃球場 ¹	16:00-18:00	12	
	Game Opportunities 比賽機會		League/ Tournament/ Friendlies: ● Hillen Youth League (Oct to Jan) ● Aussie 3x3 tournament (Dec 14) ● 5x5 tournament (Nov 9) @Sai Sha Go Park ● Friendlies			
	Remarks 備註		● Born on or after Sep 1, 2008 於2008年9月1日或之後出生 ● Players must commit to at least 2 team trainings per week 隊員須每週至少參加兩次球隊訓練 ● Players must commit to Hillen games 球員須出席Hillen聯賽 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員			

Note

1. Exact training location will be shared each week 每星期會公佈訓練地點

2. Game details to be confirmed 比賽詳情待定

3. In the event of a school-initiated court cancellation, the class may be relocated to Kowloon East Indoor or Outdoor Basketball Court 如學校取消場地預約，課堂可能會改於九龍東室內或室外籃球場進行



REMARKS 備註

- Students must bring thier own basketballs
- Students must wear Green & Grind's uniforms
- Medical certificate will be required for Sick Leave
- 學員需自備籃球
- 學員需穿著Green & Grind 的環保及雙面制服上課
- 病假需於上課前通知學院，並出示病假紙



Basketball Team 籃球隊

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Package Fee 套票費用
U14	Tuesday 星期二	(9月) SEPT 9, 16, 23, 30 (10月) OCT 14, 28 (11月) NOV 4, 11, 25 (12月) DEC 2, 9 <i>(excl. Oct 7, 21, Nov 18 不包括 10月7, 21日, 11月18日)</i>	Hong Kong Island Indoor/ Outdoor Basketball Court ¹ 港島室內/室外籃球場 ¹	18:00-20:00	11	40% off Package Discount 套票優惠
	Thursday 星期四	(9月) SEPT 11, 18, 25 (10月) OCT 16, 30 (11月) NOV 6, 13, 20, 27 (12月) DEC 4, 11 <i>(excl. Oct 2, 9, 23 不包括10月2, 9, 23日)</i>	Hong Kong Island Indoor/ Outdoor Basketball Court ¹ 港島室內/室外籃球場 ¹	18:00-20:00	11	
	Sunday 星期日	(9月) SEPT 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19 (11月) NOV 2, 9, 16, 23 (12月) DEC 14 <i>(excl. Oct 26, Nov 30, Dec 7 不包括 10月26日, 11月30日, 12月7日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	16:00-18:00	12	
	Game Opportunities 比賽機會		League/ Tournament/ Friendlies: ● Hong Kong Youth Club Basketball League (HKYCBL) (Nov 2, 9, 16, 23, 30) ● Aussie 3x3 tournament (Dec 13) ● 5x5 tournament (Nov 9) @Sai Sha Go Park ● Friendlies			
	Remarks 備註		● Born on or after Sep 1, 2011 於2011年9月1日或之後出生 ● Players must commit to at least 2 team trainings per week 隊員須每週至少參加兩次球隊訓練 ● Players must commit to HKYCBL games 球員須出席HKYCBL聯賽 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員			

Note

1.Exact training location will be shared each week 每星期會公佈訓練地點

2.Game details to be confirmed 比賽詳情待定

3.In the event of a school-initiated court cancellation, the class may be relocated to Kowloon East Indoor or Outdoor Basketball Court 如學校取消場地預約，課堂可能會改於九龍東室內或室外籃球場進行



REMARKS 備註

- Students must bring thier own basketballs
- Students must wear Green & Grind's uniforms
- Medical certificate will be required for Sick Leave
- 學員需自備籃球
- 學員需穿著Green & Grind 的環保及雙面制服上課
- 病假需於上課前通知學院，並出示病假紙



Basketball Team 籃球隊

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Package Fee 套票費用
U12 Team A	Tuesday 星期二	(9月) SEPT 9, 16, 23, 30 (10月) OCT 14, 21, 28 (11月) NOV 4, 11, 18, 25 (12月) DEC 2, 9 <i>(excl. Oct 7 不包括10月7日)</i>	Kowloon East Indoor/Outdoor Basketball Court ¹ 九龍東室內/室外籃球場 ¹	17:00-19:00	13	40% off Package Discount 套票優惠
	Saturday 星期六	(9月) SEPT 6, 13, 20, 27 (10月) OCT 4, 11, 18 (11月) NOV 8, 15, 22 (12月) DEC 13 <i>(excl. Oct 25, Nov 1, 29, Dec 6 不包括10月25, 11月1, 29日, 12月6日)</i>	Australian International School ³ 澳洲國際學校 ³	8:30-10:00	11	
	Sunday 星期日	(9月) SEPT 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19 (11月) NOV 2, 9, 16, 23 (12月) DEC 14 <i>(excl. Oct 26, Dec 7 不包括10月26日, 12月7日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	14:00-16:00	12	
	Game Opportunities 比賽機會		League/ Tournament/ Friendlies: ● Hong Kong Junior Basketball League (HKJBL) (Saturday afternoons) ● Aussie 3x3 tournament (Dec 14) ● 3x3 tournament (Nov 8) @Sai Sha Go Park ● Friendlies			
	Remarks 備註		● Born on or after Sep 1, 2013 於2013年9月1日或之後出生 ● Players must commit to at least 2 team trainings per week 隊員須每週至少參加兩次球隊訓練 ● Players must commit to HKJBL games 球員須出席HKJBL聯賽 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員			

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用
U12 Team B	Saturday 星期六	(9月) SEPT 6, 13, 20, 27 [#] (10月) OCT 4, 11, 18 [#] , 25 (11月) NOV 8, 15, 22 [#] (12月) DEC 13 [#] <i>(excl. Nov 1, Dec 6 不包括11月1日, 12月6日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	8:30-10:00	12	\$4,320
	Game Opportunities 比賽機會	● #Friendlies at HKIS on Saturday 10:30-12:00noon ● Friendlies				
	Remarks 備註	● Born on or after Sep 1, 2013 於2013年9月1日或之後出生 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員				

Note

1.Exact training location will be shared each week 每星期會公佈訓練地點

2.Game details to be confirmed 比賽詳情待定

3.In the event of a school-initiated court cancellation, the class may be relocated to Kowloon East Indoor or Outdoor Basketball Court 如學校取消場地預約，課堂可能會改於九龍東室內或室外籃球場進行



REMARKS 備註

- Students must bring thier own basketballs
- Students must wear Green & Grind's uniforms
- Medical certificate will be required for Sick Leave
- 學員需自備籃球
- 學員需穿著Green & Grind 的環保及雙面制服上課
- 病假需於上課前通知學院，並出示病假紙



Basketball Team 籃球隊

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Package Fee 套票費用	
U10 Team A	Tuesday 星期二	(9月) SEPT 9, 16, 23, 30 (10月) OCT 14, 21, 28 (11月) NOV 4, 11, 18, 25 (12月) DEC 2, 9 <i>(excl. Oct 7不包括10月7日)</i>	Kowloon East Indoor/Outdoor Basketball Court ¹ 九龍東室內/室外籃球場 ¹	17:00-19:00	13	40% off Package Discount 套票優惠	
	Saturday 星期六	(9月) SEPT 6, 13, 20, 27 (10月) OCT 4, 11, 18 (11月) NOV 8, 15, 22 (12月) DEC 13 <i>(excl. Oct 25, Nov 1, 29, Dec 6 不包括10月25, 11月1, 29日, 12月6日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	8:30-10:00	11		—\$15,960— \$9,576
	Sunday 星期日	(9月) SEPT 7, 14, 21, 28 (10月) OCT 5, 12, 19 (11月) NOV 2, 9, 16, 23 (12月) DEC 14 <i>(excl. Oct 26, Dec 7 不包括10月26日, 12月7日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	14:00-16:00	12		
	Game Opportunities 比賽機會		League/ Tournament/ Friendlies: ● Hong Kong Junior Basketball League (HKJBL) (Saturday afternoons) ● Aussie 3x3 tournament (Dec 13) ● 3x3 tournament (Nov 9) @Sai Sha Go Park ● Friendlies				
	Remarks 備註		● Born on or after Sep 1, 2015 於2015年9月1日或之後出生 ● Players must commit to at least 2 team trainings per week 隊員須每週至少參加兩次球隊訓練 ● Players must commit to HKJBL games 球員須出席HKJBL聯賽 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員				

Team 隊伍	Date 日期		Location 地點	Time 時間	Session 堂數	Fee 費用
U10 Team B	Saturday 星期六	(9月) SEPT 6, 13, 20, 27 [#] (10月) OCT 4, 11, 18 [#] , 25 (11月) NOV 8, 15, 22 [#] (12月) DEC 13 [#] <i>(excl. Nov 1, Dec 6 不包括11月1日, 12月6日)</i>	Kellett School ³ 啟歷學校 ³	8:30-10:00	12	\$4,320
	Game Opportunities 比賽機會	● #Friendlies at HKIS on Saturday 9:00-10:30am ● Friendlies				
	Remarks 備註	● Born on or after Sep 1, 2015 於2015年9月1日或之後出生 ● Games are for selected players only 比賽適用於獲邀請參賽的隊員				

Note

1.Exact training location will be shared each week 每星期會公佈訓練地點

2.Game details to be confirmed 比賽詳情待定

3.In the event of a school-initiated court cancellation, the class may be relocated to Kowloon East Indoor or Outdoor Basketball Court 如學校取消場地預約，課堂可能會改於九龍東室內或室外籃球場進行



REMARKS 備註

- Students must bring thier own basketballs
- Students must wear Green & Grind's uniforms
- Medical certificate will be required for Sick Leave
- 學員需自備籃球
- 學員需穿著Green & Grind 的環保及雙面制服上課
- 病假需於上課前通知學院，並出示病假紙