

Spinal  
Conditions

2 Days  
Certification

AASFP  
CEUs: 1.2

入學要求：

適合任何對Pilates有興趣之人士

課程  
特點

- 預先網上學習，讓學生熟悉普拉提的基本原理，普拉提基礎練習以及普拉提器械操作和安全的介紹。
- 著重實習的課程內容，包括動作展示，案例研究，運動應用與相關工作



日期：2020年8月15, 16日 (星期日)

時間：10:00 a.m. - 6:00 p.m.

考試：課程期間內進行持續性評估



課程費用：

HK\$5500 (AASFP會員 \$5400)

提前報名優惠 (2020年7月25日前) 減 \$100

\*\*團體報名優惠 (三人或以上) : \$5200



2578 9877

  AASFP  
 5543 3050

 www.aasfp.com  
 aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



課程簡介

復康普拉提課程由以下3個系列組成，透過普拉提復康練習將運動治療師與客人連結：

- 復康普拉提 (脊柱疾病)
- 復康普拉提 (下肢)
- 復康普拉提 (上肢)

完成所有系列後，學生將參與為時30分鐘的開卷理論考試。合格的學生即可獲得AASFP普拉提復康教練資格。

復康普拉提 (脊柱疾病)

課程內容：兩天共14小時，針對腰痛，椎間盤突出，骶髭關節功能障礙，腰椎滑脫，中央狹窄等脊柱痛症。

瑜伽墊，普拉提器械 練習將會以PEP進行 (一種漸進式訓練計劃；具系統且易於跟從的方式去發現各種常見的身體狀況)



導師

林家琪

Michelle LAM

AASFP首席臨床普拉提教練

BASI™ 委任教學人員



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS  
亞洲運動及體適能專業學院

rehab  
Pilates