

第53班

## 產前產後

### 體適能教練證書課程

### Pre and Post Natal Fitness Certification

CEUs 1.2

#### 課程簡介

#### 孕婦可以運動嗎？

產前體重急速上升、患上妊娠糖尿病；產後的腰痛及不時漏尿，對孕婦是一種無形壓力，故近年本港對產前產後體適能教練的需求有上升趨勢。AASFP專業訓練課程-「產前產後體適能訓練」一向備受歡迎，學員在課程中可以懂得為不同懷孕過程中的客戶，設計完善產後恢復運動及有效加速產後體形回復與體適能訓練的調整。無論你是希望打開產前產後市場的資深教練，還是熱愛體能訓練的女性，都不應錯過這個專業課程！



**Sharon Wong**

AFTC 顧問物理治療師 兼 高級普拉提導師  
英國利物浦大學運動及營養科學碩士



日期：2025年2月9, 16日（日）

時間：10:00a.m.-6:30p.m.

地點：AASFP



課程費用：舊生會會價：HK\$3,400 正價：HK\$3,500

優惠政策 提前報名優惠：25年1月19日前報名可享 HK\$100 優惠

團體報名(3人或以上)：HK\$3,200

2578 9877  
www.aasfp.com

AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室