

伸展教練 證書課程

Stretch Trainer Certification Course



課程簡介

趨勢 運動講求身體狀態，賽前賽後的伸展有助過勞肌肉加快恢復，而透過不同的伸展方式，亦有助紓緩長期痛症。本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，教導學員為不同客人如健身愛好者、運動員和姿勢不良人士設計伸展訓練方案。

效果

- 課程重點**
- 伸展訓練原理及實踐
 - 方案設計
 - 肌膜激痛點及IAT技巧
 - 了解姿勢不良人士伸展



湯麗明 Kate TONG

AASFP教練導師
AIS(Mattes Method) 認可伸展師

CEUs 1.5



上課日期：2025年1月20, 24, 27日, 2月3, 7, 10日 (一,五)
平日時間：1:30p.m. – 5:30p.m.
上課地點：AASFP



課程費用：舊生會價：HK\$5,680 正價：HK\$5,880

優惠政策 提前報名繳費優惠：24年12月30日前報名可享HK\$200優惠

團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$5,280**

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

第61班



學員將
獲贈

能屈能伸1：
膝關節治療不求人

價值HK\$88 一本