



AASFP X ROPE FLOW CEUs 04

一級繩流教練證書課程

Level 1 Rope Flow Instructor Certificate

第2班

課程內容

- 1 介紹 - 認識繩流及其好處
- 2 學習目標 - 如何透過繩流改善身體及運動表現，以及設計客製化繩流課程
- 3 應用 - 如何用作暖身、訓練協調及靈活性
- 4 繩流基本動作和技術 - 學習最少9個動作模式，包括螺旋槳 Propeller、鬥牛士 Matador、龍捲 Dragon roll等
- 5 教學課程設計邏輯 - 繩流課的規劃
- 6 如何把繩流加入運動及結合在生活裡
- 7 評核

課程簡介

繩流是一項新興運動及健身方式，它包含花式跳繩、身體協調、動態靈活性以及舞蹈的元素，而無需做出跳繩的動作。

參加者必須通過一次演練的考核才會獲發證書。
參加者需於完成課程後的60天內提交影片，必須親自展示正確的繩流技術，以及示範繩流的重要操作流程。



日期

日期：2023年11月26日（日）
時間：9:00a.m.-5:00p.m.（中間有一小時Lunch Time）
地點：待定



課程費用

團體報名：HK\$2,800（三人或以上）
舊生會價：HK\$3,000
正價：HK\$3,200
2023年11月5日前報名可享HK\$100優惠
費用已包括一條流繩（價值\$350）及一件限量紀念Tee（價值\$180）

導師
梁子茵
Sara



導師
Raquel Da Costa



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