



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

小組 「體適能」 訓練設計工作坊 Group Exercise Program Design

都市人想做運動，不過沒朋友相伴，往往難以「的起心肝」去做運動，故近年市場對Group Classes需求有明顯上升趨勢。想打開相關市場？別錯失增值良機！

課程內容

- 一、理論解說
- 二、動態熱身：協調 + 速度 + 爆發力
- 三、目標性訓練：肌力 + 肌耐力 + 平衡力
- 四、動作組合分析：初級 + 中級 + 高級編寫課堂技巧和元素



日期: 2019年5月24日 (星期五)
時間: 6:00p.m. – 10:00p.m.
地點: AASFP



課程費用: AASFP會員: \$950 非會員: \$980

優惠政策

*提前報名繳費優惠: 5月3日前報名可享HK\$30優惠
團體報名(3人或以上): 每人HK\$890



導師

賴沛憶
Tony LAI
AASFP精英教練
亞洲足協B級教練



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

AASFP
CEUs: 0.4