

aasfp



SINCE 1992

Experience

workshop

1.5小時 體驗工作坊



適當時間「坐定定」
玩樂時又不會「失控」



適合對象: 家長及3-6歲的子女

課程內容

此體驗工作坊分成兩部分，第一部分是子女進行簡單的律動及以故事形式進行有趣味性的活動，以訓練肌肉的耐力；下半部則著重於家長與子女合作的遊戲，令他們可以一起訓練到身體的平衡協調和核心肌肉；最後亦會有家長的環節，讓他們學習簡單的遊戲，令親子活動更多元化和更具目標性。

培養四大品格

- 領導能力
- 情緒管理
- 社交技巧
- 衝突管理

每階段最後一課均會安排表演或正向反饋，讓家長檢視孩子的學習進度，當完成整個課程後，更了解他們的成長進度，能為升學或面試做足準備。



馬家衡

Hani MA

AASFP兒童及青少年體適能教練
幼兒活動導師



日期：2019年8月24日
時間：3:00 - 4:30 p.m.
地點：AASFP



課程費用：
團體報名(3人或以上) **HK\$190**
提早三星期報名優惠 **HK\$220**
正價 **HK\$250**

Fits' n Kid課程由物理治療師、兒童及青少年體適能教練和運動教練，共同開發及設計，並得到AASFP認證。這個針對體適能訓練及培養良好品格的課程，期望幫助孩子培養四大品格！



2578 9877

f 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



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院