



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

# 水中

2018年  
升級版

## 私人體適能 教練證書

Aqua Personal Trainer Certification

水中體適能是透過水的密度和浮力，進行不同類型的訓練，此課程除了讓學員利用多款水上器材進行水中訓練外，亦會學習P+A+C+E+R的訓練體系，更會教授不同的水中訓練方案，使學員能夠有系統地與不同需要的人士進行訓練，有效幫助客戶改善姿勢、減低都市痛症、及消脂修身等。

課程內容

- 水中體適能基礎理論、水中安全及危機處理
- P+A+C+E+R 訓練體系
- 特別需要人士訓練指引
- 水中康復訓練
- 不同人士的訓練方案（康復方案、姿勢優化方案、消脂方案等）



羅慧嫻

Isabel LAW

註冊物理治療師

運動醫學及健康科學理碩士



日期：2019年9月5日（星期四）

時間：- 6:00p.m. – 9:00p.m.  
- 6:30p.m. – 9:30p.m.  
- 7:00p.m. – 10:00p.m.

地點：

AASFP  
及 游泳池



課程費用：AASFP會員：\$5,280 非會員：\$5,480

優惠政策

\*提前報名繳費優惠：8月15日前報名可享HK\$200優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$4,880

課程  
對象

體適能教練

游泳教練

物理治療師



2578 9877

f AASFP

5543 3050

www.aasfp.com

aasfp@aasfp.com

AASFP

CEUs: 12



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室