



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

Associated with:



AUM Yoga Academy

Aerial Yoga Teacher Training Course 空中瑜伽導師 證書課程

課程簡介

空中瑜伽以串流形式進行，除增加肌肉力量外，更有助訓練肌肉協調及靈活性，對脊柱側彎、肌肉痛症、肥胖、荷爾蒙分泌失調等特別有幫助。課程會講解超過100種以上體位法，讓學生深入瞭解動作真正意義，預防傷害，分析解剖每一個動作，從而掌握教課重點，學習在綫帶上翻轉、起飛、以及通過各種空中瑜伽序列動作運動起來，令訓練更具美感及挑戰性！

課程結構：

- 10小時理論
- 15小時練習
- 9小時基本體適能理論
- 10小時觀課/助教實習



日期：2019年10月5, 6日*
時間：2:30p.m.-7:30p.m.
地點：佐敦渡船街38號建邦商業大廈5A



AUM Yoga Academy

*3堂理論課日期將另行安排
時間：7p.m. – 10p.m.
地點：AASFP



課程費用：AASFP會員：HK\$ 8,250 正價：HK\$ 8,500

優惠政策

提前報名繳費優惠：9月14日前報名可享 HK\$250 折扣

*持有AASFP運動科學及體適能基礎課程參加者，可豁免參加理論課堂及可額外減免HK\$300



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: 0.8