

aasfp *Plus*

Body Building Training Course 健美訓練技巧課程

第11班

課程簡介

有種態度 叫做健美

本課程由香港健美錦標賽六屆級別冠軍、三屆全場總冠軍 Jaffy So 親自授課，課程實戰為主，理論為輔，務求為對健美運動有興趣的學員或教練提供健美訓練技巧及健美比賽知識，同時學習不同的肌肉群組，讓學員真正能針對目標肌肉來鍛煉，以達最佳訓練效果！

課程結構

- 單元一：胸、背、上腹及部份腿部肌肉健美訓練 (16小時)
- 單元二：手臂、肩部、下腹、內外斜腹部及腿部健美訓練 (16小時)



單元一：2025年11月2, 9, 16, 23日 (日)
單元二：2025年11月30日, 12月7, 14, 21日 (日)
時間：9:00 a.m.- 1:00 p.m.
地點：奧海城 Action Waterfall



舊生會價：HK\$4,830 正價：HK\$4,980
優惠政策：10月12日(單元一)前報名可享 HK\$150 優惠
團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$ 4,530**

全課程

CEUs 1.6
AASFP

舊生會價：HK\$2,830 正價：HK\$2,980
提前報名繳費優惠：10月12日(單元一)前報名可享 HK\$150 優惠
11月9日(單元二)前報名可享 HK\$150 優惠

每單元

CEUs 0.8
AASFP



AASFP健美課程導師
資深健美運動員

Jaffy So

培訓地點

☎ 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

WATERFALL
SPORTS & WELLNESS
奧海城 Action Waterfall