



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

Body Building Training Course 健美訓練技巧課程

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)

單元一：2020年3月10, 17, 24, 31日 (二)

單元二：2020年4月7, 14, 21, 28日 (二)

時間：8:00 a.m.- 12:00 p.m.



AASFP健美課程導師
資深健美運動員

Jaffy So



課程費用：AASFP會員：HK\$4,830 正價：HK\$4,980

優惠政策 2月18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

AASFP
CEUs: 1.6

課程費用：AASFP會員：HK\$2,830 正價：HK\$2,980

提前報名繳費優惠： 2月18日 (單元一) 前報名可享 HK\$150 優惠
3月17日 (單元二) 前報名可享 HK\$150 優惠

每單元

AASFP
CEUs: 0.8



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

培訓地點



WATERFALL
SPORTS & WELLNESS

奧海城Action Waterfall