

BYOT
BE YOUR OWN TRAINER!



健身及增肌訓練課程

FITNESS AND MUSCLE BUILDING COURSE

網上 **Online** 版

想操 fit 自己但無從入手？

aasfp 推出 **BE YOUR OWN TRAINER!** (**BYOT**)

網上健身研習課程系列，針對一些從未接觸健身訓練的零基礎人士，讓學員完成課程後能為自己有效增肌，學習避免常犯錯誤和危險動作，自我提升同時增進健身及體適能訓練的興趣！課程由學院課程副總監 Indy Ho 主理，在短短近 120 分鐘影片學習助你掌握兩項訓練前準備，24 種健身及增肌訓練（下肢肌肉訓練、上身軀幹部份訓練、上肢手臂部份訓練）及 15 個伸展運動，助你踏上

成為「健身達人」的第一步！



總課時近 **120分鐘**

(網上預錄video示範及講解為主及網上小測)
通過網上筆試可獲電子證書一張



課程
費用

舊生會價 **HK\$ 649**

正價 **HK\$ 699**

完成此課程後，學員能：

- 實踐練習多種健身訓練器和阻力訓練方法
- 利用健身及體適能訓練方法為自身提升健康及增肌

示範教練：

鄧兆倫 Alan

24/7 FITNESS 教練

示範教練：

周銘泉 Vincent

24/7 FITNESS 教練

導師

何文傑 Indy HO

AASFP 課程副總監
薩格勒布大學博士研究生
物理治療學士
澳洲ASCA 二級肌力及體能教練
運動科學碩士（肌力及體能訓練）

拍攝地點



24/7 FITNESS

新蒲崗分店

2578 9877

www.aasfp.com

AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

aasfp Fit