

專業訓練處方

產前產後 體適能訓練

Specialized Prescription Program :
Pre & Post-Natal Fitness

課程簡介

孕婦可以運動嗎？

產前體重急速上升、患上妊娠糖尿病；產後的腰痛及不時漏尿，對孕婦是一種無形壓力，故近年本港對產前產後體適能教練的需求有上升趨勢。AASFP專業訓練課程-「產前產後體適能訓練」一向備受歡迎，學員在課程中可以懂得為不同懷孕過程中的客戶，設計完善產後恢復運動及有效加速產後體形回復與體適能訓練的調整。無論你是希望打開產前產後市場的資深教練，還是熱愛體能訓練的女性，都不應錯過這個專業課程！



Sharon Wong

AFTC 顧問物理治療師 兼 高級普拉提導師
英國利物浦大學運動及營養科學碩士



日期：2023年6月25日, 7月9日 (日)

時間：10:00a.m.-6:30p.m.

地點：AASFP



課程費用：舊生會員：HK\$3,400 正價：HK\$3,500

優惠政策 提前報名優惠：6月4日前報名可享 HK\$100 優惠
團體報名(3人或以上)：HK\$3,200



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: 1.2