



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

# 伸展教練 證書課程

## Stretch Trainer Certification Course

### 課程簡介

- 趨勢** 運動講求身體狀態，賽前賽後的伸展有助過勞肌肉加快恢復，而透過不同的伸展方式，亦有助舒緩長期痛症。本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，教導學員為不同客人如健身愛好者、運動員和姿勢不良人士設計伸展訓練方案。
- 效果**

- 課程重點**
- 伸展訓練原理及實踐
  - 方案設計
  - 肌膜激痛點及IAT技巧
  - 了解姿勢不良人士伸展



湯麗明 Kate TONG

AASFP教練導師  
AIS(Mattes Method) 認可伸展師

AASFP  
CEUs: 1.5



開課日期：2021年1月15日  
平日時間：6:30pm / 7:00pm – 10:00pm  
假日時間：9:00am – 5:00pm  
上課地點：AASFP



課程費用：AASFP會員：HK\$5,680 非會員：HK\$5,880

**優惠政策** \*提前報名繳費優惠：2020年12月25日前繳費可享HK\$200優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$5,280



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

學員將  
獲贈



PATENTED  
**SMART  
STRETCH**

價值HK\$550 一條

