



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：2022年10月28日

平日時間：2:00pm – 5:30pm / 6:00pm

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：2022年10月7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

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



學員將
獲贈



PATENTED
SMART
STRETCH

價值HK\$550 一條