

## 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，亦有助紓緩長期痛症。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

CEUs 1.5



開課日期：2023年12月11, 15, 18, 29日,  
2024年1月5, 8日 (一 / 五)

平日時間：2:00p.m. - 6:00p.m.

上課地點：AASFP



課程費用：舊生會價：HK\$5,680 正價：HK\$5,880

### 優惠政策

提前報名繳費優惠：11月20日前報名可享HK\$200優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$5,280

2578 9877  
www.aasfp.com



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

## 第54班



學員將  
獲贈

能屈能伸1：  
膝關節治療不求人

價值HK\$88 一本