



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

# 「組」 身體適能 訓練設計工作坊 Group Exercise Program Design

都市人想做運動，不過沒朋友相伴，往往難以「的起心肝」去做運動，故近年市場對Group Classes需求有明顯上升趨勢。想打開相關市場？別錯失增值良機！

## 課程內容

- 一、理論解說
- 二、動態熱身：  
協調 + 速度 + 爆發力
- 三、目標性訓練：肌力 + 肌耐力 + 平衡力
- 四、動作組合分析：初級 + 中級 +  
高級編寫課堂技巧和元素



日期: 2021年7月18日 (星期日)  
時間 : 2:00p.m. – 6:00p.m.  
地點 : AASFP



課程費用 : AASFP會員 : \$950 非會員 : \$980

## 優惠政策

\*提前報名繳費優惠 : 6月27日前報名可享HK\$30優惠  
團體報名(3人或以上) : 每人HK\$890



## 導師

賴沛憶  
**Tony LAI**  
AASFP精英教練  
亞洲足協B級教練



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 : 0.4