

# aasfp *Fit*

## aasfp X JumpToFit

# 花式跳繩體適能工作坊

## Fancy Rope Skipping Fitness Workshop

CEUs 0.4

### JF JUMP TO FIT

是將健體動作融合花式跳繩並配合音樂於短時間達致消脂效果，更能有效提升心肺耐力，適合普羅大眾、不同項目的精英運動員及健身教練。本課程為4小時以實踐為主的課堂。當中會學習不同的花式當中包括（腳步動作、交叉動作、健體動作等），亦會透過教練的示範及分享進行實踐及練習。除了技巧訓練外，亦有一些預防受傷，以及舒緩常見痛症的方法。

### 課程內容

- 認識JTF成人跳繩及其好處
- 學習JTF健體套路：  
將健體動作融合花式跳繩並配合音樂進行
- 學習JTF基本花式技巧：多於20個不同動作
- 了解JTF課堂流程及花式套路編排
- 了解如何減低及預防跳繩常見傷患



日期

日期：2023年11月26日

時間：13:30-17:30

地點：創知中學有蓋操場  
(何文田公主道14號)



課程  
費用

團體報名：HK\$ 1,600 (三人或以上)

舊生價：HK\$ 1,800

正價：HK\$ 2,000

早鳥優惠：

2023年11月10日前報名可享HK\$150優惠

導師

沈保衡

Parco SHUM

JTF 花式跳繩教練  
連續三屆世界冠軍

導師

黃啟銘

Angus WONG

JTF 花式跳繩教練  
連續四屆世界冠軍

2578 9877  
www.aasfp.com

f @ AASFP

☎ 5543 3050

✉ aasfp@aasfp.com

📍 香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp  
SINCE 1992