

UrbanFit 都市人體適能 方案編寫

Urban Fitness
Programming

CEUs 0.4
AASFP

此課程旨在教授學生如何設計和編寫適合都市人
(即 **AFTES** 優化系統的黃綠藍級別人士) 的體適能方案，包括

- 運用體適能評估方法和技巧
- 根據客戶狀況優化SMART目標
- 設計週期化方案、分享及探討範例
- 針對一般都市人生活模式編寫訓練方案
- 學習 **AFTES** 訓練方案設計
- 分享及探討教案常見問題



日期：2024年4月28日 (日)
時間：2:00p.m. - 6:00p.m.
地點：aasfp



課程
費用

團體報名： **HK\$1,230** (三人或以上)
舊生會價： **HK\$1,350**
正價： **HK\$1,380**
早鳥優惠： 2024年4月7日前報名可享**HK\$50**優惠

導師

徐嘉樂 Ka Lok

香港中文大學理學碩士 (運動科學)
香港中文大學 (澳洲運動醫學) 運動防護員
BEINSANE FITNESS創辦人