

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AFP優化統的黃綠藍級別人士)的體適能方案，包括

- 理解體適能的概念和原則
- 熟悉體適能評估的方法和技巧
- 能夠根據客戶的需求和目標設計個性化的體適能方案
- 掌握體適能方案的編寫和調整技巧
- 能夠管理健康風險並提供適當的健康教育指導
- 發展良好的專業倫理和溝通能力
- FITT原則 (頻率、強度、時間和類型)
- 適應性原則 (過度負荷、適應、變化)
- 飲食和營養指導原則



日期: 2026年2月7日 (六)
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: 2026年1月17日前報名可享**HK\$50**優惠

導師

徐嘉樂 Ka Lok

香港中文大學運動科學碩士
BEINSANE Fitness創辦人
Nike香港跆拳道訓練營負責人