



塑身及線條修整訓練課程

SHAPING AND MUSCLE TONING COURSE

網上Online版

想操 fit 自己但無從入手？

aasfp 推出 **BE YOUR OWN TRAINER! (BYOT)**

網上健身研習課程系列，針對一些從未接觸健身訓練的零基礎人士，讓學員完成課程後能為自己有效增肌，學習避免常犯錯誤和危險動作，自我提升同時增進健身及體適能訓練的興趣！課程由學院課程副總監 Indy Ho 主理，在短短 100 分鐘助你掌握兩項訓練前準備及 23 種健身及塑身訓練（基礎蜜桃臀及纖腿線條訓練、Sexy Back 訓練、纖手臂訓練）及 14 個伸展運動，助你踏上

成為「健身達人」的第一步！



總課時近 **100分鐘**

（網上預錄video示範及講解為主及網上小測）
通過網上筆試可獲電子證書一張



課程
費用

舊生會價 **HK\$ 649**

正價 **HK\$ 699**

完成此課程後，學員能：

- 實踐練習多種塑身及線條修整訓練方法
- 利用健身及體適能訓練方法為自身有效減脂，提升健康及改善肌肉線條

示範教練：

陳善童 Demi

24/7 FITNESS 教練

示範教練：

鄺詠心 Iris

24/7 FITNESS 教練

導師

何文傑 Indy HO

AASFP 課程副總監

薩格勒布大學博士研究生

物理治療學士

澳洲ASCA 二級肌力及體能教練

運動科學碩士（肌力及體能訓練）

拍攝地點



24/7 FITNESS

新蒲崗分店



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
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

aasfp Fit