

NO SHOES



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



功能訓練

Multi-level Conditioning and Functional Training

課程簡介

隨著功能訓練 (Conditioning and Functional Fitness) 越來越多元化，很多以往不會被大眾使用的訓練方法都按著客人需要安排入訓練當中，而體操和舉重訓練更越來越受歡迎；因此，AASFP特設的全方位功能訓練會教授體操訓練(Gymnastic Movement)的熱門動作外，也會學習使用槓鈴等工具進行舉重訓練(Weight Lifting)，更會利用滑雪機和划船機等進行心肺訓練 (Cardiovascular Endurance)，希望能令學員的訓練流程中，添加更多的訓練方法。



- 學習如何進行不同舉重訓練的動作
- 學習如何進行體操訓練和自身體重的動作
- 學習進行訓練時的安全事項



日期：2019年7月6日 (星期六)

時間：6:00p.m-10:00p.m

地點：LRCF

太子塘尾道197-199號地舖



導師

張啟康

Bruce CHEUNG

AASFP 高級私人體適能教練



會員價：HK\$1,230 正價：HK\$1,280

提前報名優惠：2019年6月15日前報名可享HK\$50優惠
團體報名優惠(3人或以上)：HK\$1130



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www 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: 0.6