

aasfp



SINCE 1992

Obstacle Fitness Training

忍者健身

障礙訓練技巧提昇

課程簡介

忍者健身是一種富有挑戰性和趣味性的運動，當中涉及的技巧，對於提高身體關節活動性、平衡力、協調能力、靈敏度有一定幫助；此工作坊除了會學到不同的功能訓練外，也會學到如何利用這種熱門的運動融入於私人訓練當中，令教練在設計訓練時更多樣性。

學習目標

- 除了即場體驗既挑戰又趣味之忍者健身訓練外，也能應用到健身室的常見器材或工具，設計相應的障礙訓練
- 教練能將忍者之障礙賽關卡，轉化成與客人訓練的一部分，同時達到消脂與超越自我的可能
- 分析近年流行的國際障礙賽如高牆、跑道、單槓前進等常見的障礙物，如何以體適能和功能訓練應付及備戰

AASFP
CEUs: 0.6

忍者導師

日期: 2020年2月29日 (六)

時間: 5:00p.m.-9:00p.m.

地點: Sasuke Fitness



黃敏婷
Summer WONG

鍾衍洋
HY CHUNG

黃嘉安
Jackie WONG

盧遨天
Tim LO



課程費用:

團體報名(3人或以上) **HK\$1,350**

會員價 **HK\$1,450**

早鳥優惠: (2月8日前報名可享HK\$50折扣)

正價 **HK\$1,500**



團隊



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



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