



## 詠春體適能及防身術工作坊

Wing Chun Fitness & Self-Defense Workshop

「詠春」是近代流行的一種武術練習，起源以實戰及防身自衛為主，當中以運用身體關節協調達至短程發勁（如寸勁）最廣為人知。透過此4小時緊密的實踐為本工作坊，能學習不同的詠春手法（如小念頭、繭手、攤手等），並運用拳靶及腳靶器材，學習防身技術和提示同時，配合不同詠春步法、走位及技巧，達到體能訓練及提升柔韌性的效果。

課程簡介

完成此課程後，學員能：

- 體驗及了解中國功夫
- 學懂詠春椿功及放鬆技巧
- 學懂基本詠春防身技巧



導師

徐永泰 Patrick HSU

PCMA創辦人

習武超過十五年全職武術及詠春教練



日期：2022年11月27（日）

時間：9:00a.m.-1:00p.m.

地點：AASFP 或 上環PCMA



課程費用：團體報名（3人或以上）**HK\$ 1,250**

舊生價 **HK\$1,350**

正價 **HK\$1,400**

（2022年11月6日前報名可享HK\$50優惠）

付費HK\$400後可申請獲取

CEUs 0.4  
AASFP

2578 9877  
www.aasfp.com

f AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室  
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK