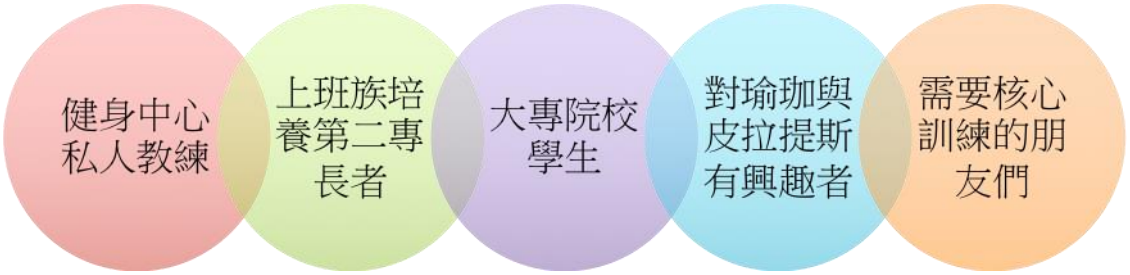
美國運動體適能協會～墊上核心教練培訓課程～

- 上課日期：10/12, 10/19, 11/2, 11/9, 11/16, 11/23
- 上課時間：每週六 9:00~18:00 （10/26 休息）
- 上課教室：享健身（捷運信義安和站 1 號出口步行 1 分鐘)
- 地　　址：*台北市信義路四段 199 巷 3 號 B1*

✓ **課程內容:**

- 學科：核心功能解剖學、訓練動作分析與運動生理學。
- 術科：正確的動作教學技巧與安全有效的運動強度編排。
- 課程特色：會運動、會教課、懂人體。

✓ **適合報名之對象：**



課程費用：會員 35000元， 非會員報名同時入會 37500元。

早鳥優惠：2019/09/15 前報名: 會員 30000元，非會員報名同時入會 32500元。

早鳥報名系統：https://reurl.cc/Obb3M7

授 課 講 師

劉大敭教官

陳家羚教官





2019 Simon 教官 墊上核心教練培訓班～台北場 十月

聯絡方式：09160578033、 Line ID: o2simonliu

臉書：劉大敭

講師介紹

劉 大 勷 教 官 Simon Liu



美國運動體適能協會私人教練教育總監
美國運動體適能協會墊上核心總顧問
美國運動體適能協會重量訓練教育總監
AFAA 運動員瑜伽研習課講師
美國運動體適能協會私人體適能教練（AFAA PFT）
美國運動體適能協會重訓教練（AFAA WT）
美國運動體適能協會墊上核心教練（AFAA MAT）
美國肌力與體能訓練協會認證教練（NSCA CSCS）
美國運動醫學學會認證教練（ACSM HFI）
美國代謝型態合格認證咨詢師 (MTCA)
台安醫院生殖科運動教練
NIKE 簽約教練

陳 家 羚 教 官 Gail Chen

美國運動體適能協會WT、MAT助理顧問、 PFT檢定官
2015、2016 、2017、2018年AFAA APEX 助理講師
AFAA 運動員瑜伽研習課講師
美國運動體適能協會PFT& WT& MAT&GEI 證照
皮拉提斯專修
美國瑜珈聯盟RYT 200小時認證
美國運動委員會ACE-CPT
空中無重力瑜珈L1師資
BOWKA FITNESS 非洲有氧 L1＆L2 認證
澳洲FTI功能性訓練壺鈴研習L1 & L2
TRX Group 團體教學指導與RIP多功能訓練教練認證
O2氧適能跑步 PT 、EOXi飛輪新訓
2016 女性曲線雕塑訓練指導方針研習
Power fitness yoga&北區私人公司及社區體適能教學

