AFAA International Licensee 美國運動體適能協會

AFAA「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」

AFAA 簡介

美國運動體適能協會 1983 年成立於美國洛杉磯。前任會長 Linda D. Pfeffer 女士根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及安全有效之體適能運動普及的必要創立了 AFAA。30 年來 AFAA 在美國境內的俱樂部與有氧教室舉辦超過 2,500 場具教育意義的研討會，並發展成為「世界最大體適能教育機構」。截至目前為止，在全球已有超過 350,000 人取得 AFAA 核發之國際認證，並活躍於全世界 73 個國家體適能業界。

培養第二專長,不限相關科系~對 MAT(瑜珈 & 皮拉提斯)教學有興趣,想成為擁有國際證照者~

林孟瑾 教官 Carry



證照:

AFAA MAT 國際墊上核心訓練證照 2003 年~

AASFP Kamal yoga 國際瑜珈證書 2006 年~

中華民國瑜珈協會證書 2005 年~

adidas ata yoga 瑜伽師資合格證書

AFAA GEI 國際團體運動指導員證照

AFAA WT 重量訓練指導員證照

AFAA STEP 國際基本階梯證照

AFAA MATERNITY 國際孕婦有氧證照

NASM 美國國家運動醫學 PT 私人教練

2010 adidas yoga 研習證書(講師 Elena Brower)

2011 adidas yoga 研習證書(講師 Ashleigh)

2012 adidas yoga 研習證書(講師 Ashleigh)

2013 adidas yoga 研習證書(講師 Ashleigh)

空中瑜珈 Level 1 ~ Level 2

AFAA 美國運動體適能協會 GEI 總顧問

AFAA 美國運動體適能協會 MAT 總顧問

adidas 體適能推廣大使

教學 21 年以上, 經驗豐富,目前為知名健身俱樂部與瑜珈館教師

經歷:

AFAA APEX 體適能大會講師

救國團&運動中心講師

健康兩點靈雜誌-身形雕塑設計與示範

女人我最大雜誌-瑜珈專題編排

指導藝人瑜珈側拍- TVBS 新聞報導

衛視中文台瓜哥節目- 雙人瑜珈表演

衛視中文台瓜哥節目- 拉丁有氧表演

士林市場開幕表演.帶動-TVBS 新聞.中天新聞.東森新聞.聯合報報導~

中天綜合台-沈春華 women show 體適能推廣:

ROYAL YOGA 瑜珈表演

adidas 中正紀念堂酷跑活动帶动

亞力山大健身俱樂部 資深教師

國立臺北教育大學 社團教師

Action Life 緹力士健身俱樂部 教師

世界 健身俱樂部 教師

GO GYM 健身俱樂部 教師

ROYAL YOGA 教師

極限 健身俱樂部 教師

授課內容:

術科	學科
＊ 動作技巧操作練習	＊ 瑜伽、彼拉提斯和體適能學理
＊ 個人呈現	＊ 墊上核心訓練的七大原則
＊ 教學指令指導	＊ 呼吸研究
＊ 示範教學	＊ 解剖學
＊ 教學技巧	＊ 核心<驅幹安定>
＊ 課程編排	＊ 墊上核心指導方針
	＊ 生理學理論

參加資格: 培養第二專長,不限相關科系:
對 MAT(瑜珈 & 皮拉提斯)教學有興趣,想成為擁有國際證照者。

授課時間: 授課時間: **10** 月 **26** 開始 每週六 **13:00~19:00**

10/26、11/02、11/09、11/16、11/23、11/30、12/14、12/28 ，共 **8** 次 。
✧ **12/07** 停課一次 **(**因教官集中訓練**)**
✧ **12/21** 停課一次 **(**因教室活動**)**

養成費用： ☐會員：新台幣 34,500 元整 ☐非會員：新台幣 40,000 元整
☐想報養成班同時加入會員者: 新台幣 **37,000** 元整 **< 較優惠 >**
☐**3** 人同行報名優惠專案 **：1** 人優惠 **2,000** 元
(以上費用包含講師費、場地費、書籍費及 **MAT** 認證考試費**)**。

報名方式：(詳填以下報名表格) e-mail 至 : carry87880@yahoo.com.tw
或 Google 報名表單連結回傳：https://goo.gl/forms/2s9WpTTPrxkokP063

繳費方式 ：匯款或 ATM 轉帳方式匯至下列帳號(請保留收據轉帳後傳簡訊或 e-mail)
郵局代碼 : 700
局 號 : 0011215-0231075
戶 名 : 林孟瑾

若有任何問題請來電： **Line: carry8788** 林孟瑾 教官 **0935-587880** (或傳簡訊)

上課地點 : **M.J.Beauty & Fitness**

地 址：台北市中山區錦西街38巷32-1號2樓

(臨近捷運雙連站2號出口，右後方文昌廟正對面2樓 / 電話 **0967-070928**)

MAT 國際墊上核心教練培訓課程 報名表

姓名		身份證號碼	
英文(護照)			
性別	□ 男 □ 女	出生年月日	年 月 日
服務單位			
住家地址	□□□		
連絡電話	(H) (O)	行動電話	
E-MAIL			
繳費方式	□ 銀行匯款 □ 郵局匯款 匯款人姓名:_____ *統編:_____ (如需統編者請先告知)		

□AFAA 會員 34,500 元，會員號碼: AF_____

□非 AFAA 會員 40,000 元

□3 人同行報名優惠專案: 1 人優惠 2,000 元

□**想報養成班又同時入會者 37,000 元**

□本人願意收到 AFAA 相關資訊