美國運動體適能協會

AFAA 的起源

美國運動體適能協會自 1983 年於洛杉磯成立，前任會長(2016 退休) 琳達•菲法根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及推廣有效有氧體適能之必要，創立了 AFAA。

AFAA 國際專業證照四大理由競爭優勢

- AFAA 教練認證可通行於世界 73 個國家。
- AFAA 獨創五 Q 教學,是最安全有效的運動及指導方針。
- AFAA 提供完整並且最新的終身學習及進修研習服務。
- AFAA 是國際認可最具公信力的體適能教練。

AFAA 墊上核心訓練的功效

- 萬法之基礎：適用於任何體適能運動
- 有效的呼吸意識：強化「集中呼吸」與「意識動作」,學會運用呼吸提升核心肌群的能力
- 生活能力的提升：改善肩頸酸痛、腰酸背痛的舊疾
- 延長骨骼壽命：全身肌肉的強化、柔軟度與平衡,減少骨骼損傷
- 身體雕塑的根本：讓肌肉回歸本來的位置,自然雕塑優美體態

養成班的特色

- 小班教學：重質不重量,讓每位參加者都可以得到最好的照顧
- 學術並重：完整 48 小時教學,理論與實技並重,學成後不僅可以自己操作,更可成為專業教練
- 專業團隊：除主要指導教官,整個 AFAA 教官團隊皆是最強大的資料庫。

墊上核心訓練養成班 開課資訊 (台南 周四班)

- 上課日期：11/14、28、12/12、26、1/9、23，每個月第二、四週的週四　9:00~18:00 (午休 1 小時)，共 6 週
- 上課地點：菠妲薇菈 (台南市歸仁區民生北街 45 號)

上課費用：AFAA 會員 34,000 元 / 非 AFAA 會員 39,000 元/ 非 AFAA 會員報名同時入會 36,500 元

團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,500 元。

(報名費用包含場地租借費、講師車馬鍾點費、書籍教材費、認證檢定等費用)

(檢定通過後申請證照規費 2,000 元另計)

* 此報名費用經由講師培訓與協會申請檢定,故費用經由協會認可匯入教官所提供之帳戶至轉交協會檢定費用,若有任何疑問歡迎電洽授課教官或 AFAA 美國運動體適能協會

以上各優惠無法合併使用

匯款帳號:：玉山銀行 (808) 瑞光分行　帳號：1263-979-06383　　戶名：何曉雲

(匯款完成後，請與何小姐 0923-310-939 確認款項並填寫報名表)

課程細節相關問題，歡迎洽詢助理謝子桐小姐 0979-501898，或與 Antia 教官連絡 0963-284-987

講師經歷

AFAA 講師 翁麗芬 Antia



- AFAA 美國運動體適能協會 MAT 墊上核心檢定官
- AFAA Sunrise Yoga 日出瑜伽專修
- AFAA Pilates 皮拉提斯專修
- Sivinanda yogo 國際證照
- 聖達瑪學院高階教育師
- 財團法人心覺醒文教基金會首席講師
- BH 亞洲必艾奇公司簽約教練

專長:MAT Science、靜坐冥想、身心靈課程講師，強調課程動作編排及流暢性教學技巧。

課程大綱(個人因素曠課、請假，不另行補課)

堂次	日期	課程大綱
1	11/14	介紹 AFAA 簡介與檢定注意事項、AFAA 5Q、人體解剖學、呼吸的研究、核心安定 暖身動作解析與編排
2	11/28	墊上核心訓練的原則、Heat Building、站姿動作動作解析與編排、六個必須動作的解析
3	12/12	墊上核心訓練之理論概要、Strength-Building、後屈與前彎、扭轉與關節開展、 緩和運動動作解析與編排
4	12/26	瑜珈與皮拉提斯與體適能的關係、團體示範實技操作、個人呈現實技操作
5	01/09	體適能概要、學術科總複習
6	01/23	模擬檢定考

AFAA International Licensee 美國運動體適能協會

AFAA MAT 墊上核心訓練 養成班---報 名 表

姓　名：_____，英文姓名：(姓) _____ (名) _____ (請填寫護照上英文姓名)

身份證字號：_____，出生日期：西元 _____年___月___日 ，性別: ☐男 ☐女

郵遞區號：_____，通訊地址：_____

通訊電話：_____ ，行動電話 ：_____

電子信箱：_____

匯款金額:_____，帳號末五碼:_____，AFAA 會員號碼：_____ (新會員免填)

報名費用：

☐ AFAA 會員 34,000 元

☐ 非 AFAA 會員 39,000 元

☐ 非 AFAA 會員報名同時入會 36,500 元

☐團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,500 元。 (另一位同行者的姓名)

*** 報名表填寫完成後請直接 line 給 Antia 老師 (line ID:yanaantia)**