



International Licensee

美國運動體適能協會

2021/10/24~12/12

PFT 個人健身教練 養成班

課程內容

養成班課程以 AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐教材為主，內容包含：(1)運動生理剖析知識，(2)心肺訓練、重量訓練與柔軟度訓練的動作設計，(3)教學技巧與運動處方規劃，(4)人類行為變化與溝通技巧，(5)運動指導與運動傷害預防，(6)正確的運動營養概念，(7)特殊族群運動教學...等。

【適合報名之對象】運動教練、健身狂熱份子、斜槓族、想了解健身知識者、一般民眾、大專院校學生。

報名費用(含 48 小時養成培訓、檢定費、場租費、講師費、教材)

- AFAA 會員：36000NT/人
- 非會員：41000NT/人
- 非會員(報名同時入會)：39000NT/人

- 2021/9/10 前完成報名享早鳥優惠：
 - AFAA 會員：33000NT/人
 - 非會員：39000NT/人
 - 非會員(報名同時入會)：36000NT/人

- 持有 AFAA 其他領域有效證照者，享優惠價 32000NT/人。

上課地點：

Xarefit 享健身(忠孝市府店)

地址：台北市信義區基隆路一段
200 號 B2 (近市府捷運站)

講師陣容：



劉大敦

劉大敦 教官



陳家羚

陳家羚 教官



Spinning Apple

蔣珮玲 教官

課程相關詢問：



報名連結：

<https://forms.gle/E2xbMw/mBwB1VwG8R>

