AFAA 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。現任會長 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 年多來 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 CPI 國際皮拉提斯教練證照

AFAA MAT 國際墊上核心教練證照

AASFP Kamal yoga 國際瑜珈證書

中華民國瑜珈協會證書

adidas ata yoga 瑜伽師資合格證書

AFAA FDI 國際健身有氧舞蹈教練證照

AFAA WEIGHT 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 FDI 總顧問

AFAA 美國運動體適能協會 CPI 總顧問

adidas 體適能推廣大使

教學 23 年以上, 經驗豐富

經歷:

AFAA 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

學科：運動解剖學、特殊族群、皮拉提斯訓練原則、皮拉提斯的歷史
術科：身體中心線的定位、呼吸型態、核心安定與姿勢、教學技巧與課程內容編排、動作的進退階變化

參加資格: 培養第二專長,不限相關科系~對皮拉提斯教學有興趣,想成為擁有國際證照者~

授課時間: 3/19~5/14 每週六 12:00～18:00
3/19. 3/26. 4/9. 4/16 4/23. 4/30. 5/7. 5/14
*4/2 清明連假(休息） *5/14 上課最後 1 小時筆試

養成費用：會員：新台幣 34500 元整，非會員：新台幣 40000 元整
想報養成班同時加入會員者: 新台幣 37000 元整（ 較優惠 ）
*3 人同行報名優惠專案: 1 人優惠 2000 元
(以上費用包含講師費、場地費、書籍費及認證考試費)。

報名方式: Google 報名表單連結回傳 https://forms.gle/YKEW4o1pxbs3mRr47
授課教官: 林孟瑾 教官 0935-587880 / carry87880@yahoo.com.tw
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
「信用卡」付款(台新、玉山銀行享 3 期分期 0 利率) : https://reurl.cc/zWvpEe
課程諮詢: 若有任何問題請來電：Line ID: carry8788 0935-587880 (或傳簡訊)
上課地點: M.J.Beauty & Fitness
(台北市大同區民權西路 133 巷 6 弄 14 號 1 樓)
臨近捷運民權西路站 1 號或大橋頭站 2 號，步行約 5 分鐘。