☆招生訊息☆



AFAA 美國運動體適能協會 主辦

國際皮拉提斯教練養成班

講師陣容

劉大歗



AFAA CPI 皮拉提斯 總顧問
AFAA MAT 墊上核心 總顧問
AFAA PFT 個人健身教練 教育總監
AFAA WT 重量訓練 教育總監
AFAA 運動員瑜伽研習課講師
NSCA CSCS 認證教練
ACSM HFI 認證教練
MTCA 美國代謝型態合格認證咨詢師
台安醫院生殖科運動教練
NIKE 簽約教練

陳家羚



AFAA CPI 皮拉提斯 顧問
AFAA MAT 墊上核心 顧問
AFAA PFT 個人健身教練 檢定官
AFAA WT 重量訓練 助理顧問
AFAA 研習助理講師
ACE-CPT 認證教練
RYT-500 美國瑜伽聯盟師資
AYM-300 小時 印度瑜珈聯盟師資

蔣珮泠



AFAA CPI 皮拉提斯 助理顧問
AFAA MAT 墊上核心 助理顧問
AFAA PFT 個人健身教練 檢定官
國立體育大學運動與健康科學學院碩士
RYT-200 美國瑜伽聯盟認證師資
RPYT-85 美國瑜伽聯盟認證孕婦瑜珈
EOXi 黑卡飛輪教練

課程內容

以 AFAA 國際皮拉提斯教練基準與方針教材為主，內容包含：

第一章：皮拉提斯的歷史
第二章：解剖學、肌動學與核心研究
第三章：皮拉提斯的訓練原則與效果
第四章：呼吸的研究
第五章：運動準備與安全考量
第六章：皮拉提斯動作
第七章：課程設計與指導

透過有系統的學習，在 48 小時幫助學員建構皮拉提斯基本學科知識與術科操作能力，並協助取得國際證照成為專業的皮拉提斯教練。

招生對象

大專院校學生、體適能從業人員、想斜槓健身產，對皮拉提斯有興趣者、一般民眾都可報名

上課資訊

上課地點：台北爵瑪工作室 (北市信義路二段 207 號 3 樓，近東門捷運站)
上課日期：2022/2/12~2022/3/26 週六 (2/26 停課)
上課時間：9:30~18:30 (午休 1 小時)

報名費用(含 48 小時養成、檢定、場租、講師、教材費用)

AFAA 會員：41000NT/人(原價)
非會員：46000NT/人(原價)
非會員(報名同時入會)： 44000NT/人(原價)
★極早鳥優惠方案(限 2021/12/31 前完成報名)：每人減免 5000NT
★早鳥優惠方案(限 2022/1/28 前完成報名)：每人減免 3000NT
★學生、軍、警、消、護、AFAA 教官推薦，再減免 1000NT(需提供證件)
★已取得 AFAA CPI 證照之教練享有複訓價格：14250NT (需提供證件)
報名連結：https://forms.gle/szrCDfdLbDHVMxdf6
聯絡人：蔣珮泠(請掃瞄 QR code)