



澳洲體適能專業教練學院

體適能普拉提器械及墊上運動基礎訓練課程

Fitness Pilates Mat-work & Reformer Foundation Course

課程介紹：普拉提矯形器械運動在歐美國家已十分流行，而且發展得十分迅速。荷里活明星 — Madonna 都以此運動來修身健體。利用 Reformer 可幫助學員更有效地鍛鍊身體及舒展肌肉。通過練習，學員能更靈活地控制自己的身體肌肉，塑造完美體型。

課程內容： Pilates Reformer and Mat-work 動作訓練。

課程結構：課程以實習形式為主，5 堂(共 14 小時)。
第 5 堂為 2 小時的實習考試。

入學資格：無須任何資格，有興趣人士及想投身 Pilates 運動市場的學員或教練即可報讀。

合格標準：出席率 90%；個人動作 70%。

課程費用：HK\$1,800

包括課本及合格後證書。

考試費用：HK\$400

證書頒發：合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發合格證書

進階課程：完成以上課程及達考試要求者，可報讀：

- 1) 普拉提墊上運動教練證書課程
- 2) 普拉提器械運動教練證書課程

查詢：電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

郵箱：admin@atfp.com.au 網站：www.atfp.com.au

