

AFAA 簡介

美國運動體適能協會 1983 年成立於美國洛杉磯。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。

FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員認證 , 培養第二專長, 不限相關科系~

林孟瑾 教官 Carry



證照:

AFAA FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員證照
AFAA GEI 國際團體運動指導員證照
AFAA WEIGHT 重量訓練指導員證照
AFAA STEP 國際基本階梯證照
AFAA MAT 國際墊上核心訓練證照
AFAA MATERNITY 國際孕婦有氧證照
NASM 美國國家運動醫學 PT 私人教練
AASFP Kamal yoga 國際瑜珈證照
中華民國瑜珈協會證書
adidas ata yoga 師資合格證書
adidas dance 舞蹈合格證書
Ritmix 舞蹈證書

AFAA 美國運動體適能協會 FDI 總顧問
AFAA 美國運動體適能協會 MAT 總顧問
adidas 體適能推廣大使
教學 23 年以上, 經驗豐富, 目前為各大知名健身俱樂部教師
經歷:
AFAA 體適能大會講師
救國團&運動中心講師
adidas 女子創意舞蹈大賽-擔任評審
國立臺北教育大學體育表演競賽-擔任評審
adidas 記者會與 Jolin 跳我呖 記者會帶動
蘋果娛樂報導, 並接受東森 ETtoday 專訪
adidas adigirls 一起變強 Hebe 記者會帶動
101 國際登高賽-暖身帶動
健康兩點靈雜誌身形雕塑設計與示範
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
adidas 中正紀念堂酷跑活動帶動
指導藝人瑜珈側拍- TVBS 新聞報導
衛視中文台瓜哥節目- 拉丁有氧表演
女人我最大雜誌-瑜珈專題編排
國立臺北教育大學 資深有氧教師
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

- 第一章、了解健康
- 第二章、基礎理論 1：生理學
- 第三章、基礎理論 2：解剖學與肌動學
- 第四章、運動訓練之一般原則
- 第五章、健康和體適能訓練建議
- 第六章、運動評估(AFAA 5 Q)
- 第七章、團體體適能舞蹈之課程構成及要素
- 第八章、如何教學-基本(音樂、步型、教學法、口指令)
- 第九章、傷害的預防
- 第十章、營養學
- 第十一章、專業的發展
- 第十二章、設備

參加資格: 培養第二專長,不限相關科系~

授課時間: 7/20~9/21 開始每週六 13:00~19:00

7/20. 7/27. 8/10. 8/17. 8/24. 8/31. 9/7. 9/21 (共 8 次)

*8/3 AFAA APEX 活動 停課一次

*9/14 中秋連假 停課一次

*檢定日【暫訂】: 9/28 9:00~18:00

養成費用: 會員：新台幣 35,500 元整，非會員：新台幣 41,000 元整

想報養成班同時加入會員者：新台幣 38,000 元整 (較優惠)

(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: 以 e-mail 回覆至 林孟瑾 教官 (詳填以下報名表格)

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

林孟瑾教官 電話 0935-587880 (或簡訊)* Line ID: carry8788

上課地點：M.J.Beauty & Fitness 電話 0967-070928

地址：台北市中山區錦西街38巷32-1號2樓 (捷運：雙連站2號出口右後方)

Google 報名表單連結:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuXPx9cQeuSpQoIgzg0HVgXdWiVM48ZnIk_k5esghvl-j2rg/viewform

FDI 國際體適能有氧舞蹈指導員 報名表

姓名		身份證號碼	
英文(護照)			
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日
服務單位			
住家地址	□□□		
連絡電話	(H) (O)	行動電話	
E-MAIL			
繳費方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 <input type="checkbox"/> 郵局匯款 匯款人姓名: _____ *統編: _____ (如需統編者請先告知)		
<input type="checkbox"/> AFAA 會員 35,500 元 · 會員號碼: _____ <input type="checkbox"/> 非 AFAA 會員 41,000 元 <input type="checkbox"/> 想報養成班又同時入會者 38,000 元			

AFAA TAIWAN

台北市 104 中山區南京東路二段 100 號 9 樓之 3 TEL : (02)2541-2388 E-mail : t-wi@t-wi.com.tw