

AFAA 的起源

美國運動體適能協會自 1983 年於洛杉磯成立，前任會長(2016 退休) 琳達•菲法根據自己的有氧體適能體驗、科學驗證以及推廣有效有氧體適能之必要，創立了 AFAA。

AFAA 國際專業證照四大理由競爭優勢

- AFAA 教練認證可通行於世界 73 個國家。
- AFAA5Q 教學,是最安全有效的運動及指導方針。
- AFAA 提供完整並且最新的終身學習及進修研習服務。
- AFAA 是國際認可最具公信力的體適能認證機構。

AFAA 墊上核心訓練

- 「墊上核心訓練」結合瑜珈、皮拉提斯、舞蹈等訓練原素，可提供體適能指導者依照參與者不同的體適能狀態進行課程的調整及提供適合的運動處方。
- 「意識動作」，可提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡，將重點置於身體軀幹，以培養身體安定的力量，使用組合的方式活動身體，對於改善姿勢、調整體線有相當大的幫助。
- 有效的呼吸意識：強化「集中呼吸」與「意識動作」,學會運用呼吸提升核心肌群的能力。

AFAA 養成班的特色

- 小班教學：重質不重量,讓每位參加者都可以得到最好的照顧
- 學術並重：完整 48 小時教學,理論與實技並重,學成後不僅可以自己操作,更可成為專業教練
- 專業團隊：除主要指導教官,整個 AFAA 教官團隊皆是最強大的資料庫。

墊上核心訓練養成班 開課資訊 (台中 周日班)

- 上課日期：10/18、10/24、11/01、11/08、11/15、11/29
每週日 9:00~18:00 (午休 1 小時)，共 6 週。
- 上課地點：光流聯合診所 (台中市西屯區玉門路 81 號)
- 上課費用：AFAA 會員 34,000 元 / 非 AFAA 會員報名同時入會 37,000 元
- 在學學生優惠：【學生報名請附證明】AFAA 會員 31,000 元 / 非 AFAA 會員 33,500 元
(以上費用已包含 AFAA 一年會員)

團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,500 元。

- ✓ 不得與學生優惠合併使用
- ✓ 可搭配紙本振興券使用,每人限用 3,000 元
- ✓ 報名費用包含場地租借費、講師車馬鐘點費、書籍教材費、認證檢定等費用)
- ✓ 檢定通過後申請證照規費 2,000 元另計

* 如有任何問題歡迎電洽授課教官或 AFAA 美國運動體適能協會 (02)2697-3988

以上各優惠無法合併使用

講師介紹

AFAA 教官 翁麗芬 Antia

- AFAA 美國運動體適能協會 MAT 教育指導陣容-檢定官
- Sivinanda yogo 國際證照
- 聖達瑪學院高階教育師
- 財團法人心覺醒文教基金會首席講師
- 安緹亞心法瑜伽創研人
- AFAA 日出瑜伽專修證書
- AFAA 皮拉提斯專修證書
- BH 亞洲必艾奇公司簽約教練



專長:MAT Science、靜坐冥想、身心靈課程講師，強調課程動作編排及流暢性教學技巧。

課程大綱(個人因素曠課、請假，不另行補課)

堂次	日期	課程大綱
1	10/18	介紹 AFAA 簡介與檢定注意事項、AFAA 5Q、人體解剖學、呼吸的研究、核心安定 暖身動作解析與編排
2	10/24	墊上核心訓練的原則、Heat Building、站姿動作動作解析與編排、六個必須動作的解析
3	11/01	墊上核心訓練之理論概要、Strength-Building、後屈與前彎、扭轉與關節開展、緩和運動動作解 析與編排
4	11/08	瑜珈與皮拉提斯與體適能的關係、團體示範實技操作、個人呈現實技操作
5	11/15	體適能概要、學術科總複習
6	11/29	模擬檢定考

AFAA MAT 墊上核心訓練 養成班---報名表

姓 名：_____，英文姓名：(姓) _____ (名) _____ (請填寫護照上英文姓名)

身份證字號：_____，出生日期：西元____年____月____日，性別：☐男 ☐女

郵遞區號：_____，通訊地址：_____

通訊電話：_____，行動電話：_____

電子信箱：_____

匯款金額：_____，帳號末五碼：_____，AFAA 會員號碼：_____ (新會員免填)

報名費用：

☐AFAA 會員 34,000 元

☐非 AFAA 會員報名同時入會 37,000 元

☐團報優惠：兩人同時報名，每人各優惠 1,500 元。(另一位同行者的姓名)

(可搭配紙本振興券使用,每人限用 3,000 元) 報名時需註明是否使用振興券及其使用金額

付款資訊：**匯款帳號：玉山銀行 (808) 大敦分行 / 帳號：0288-979-015445 / 戶名：翁麗芬**

★煩請於匯款完成後，將報名表以 line 的方式進行提供 (line ID : yanaantia)，收到資料後會立即與您聯繫以確保雙方權益，謝謝您! ★