

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,以培養身體安定的力量。
- 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

- 學術並重:完整 48 小時教學,理論與實技並重,課程結束後可直接投入就業職場。
- 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。

術科 ACTION

身體中心線定位、呼吸、核心安定與姿勢、課程型式、教學技巧與內容安排

學科 SUBJECT

運動生理學、解剖學、運動科學、傷害預防與處理、營養學、墊上核心之原則

墊上核心訓練養成班 開課資訊

- 上課日期: 4/13、4/20、4/27、5/3、5/11、5/18、5/25、6/1
每週六 09:00~16:00 (午休 1 小時),共 8 週。
- 上課地點: 台南應用科技大學 (台南市永康區中正路 529 號)
- 報名費用: AFAA 會員 32,500 元 / 非 AFAA 會員 35,000 元 / 非 AFAA 會員報名同時入會 37,500 元
- 早鳥優惠 (3/31 前完成報名): 每人 28,000 元

講師介紹丁裕娥 教官

- AFAA MAT 國際墊上核心 總顧問
- AFAA CPI 國際皮拉提斯 總顧問
- AFAA FDI 國際健身舞蹈 總顧問
- Les Mills 合格教練
- ZUMBA 合格教練
- Piyo 金牌教練
- 台南應用科大舞蹈系、長榮大學兼任講師
- 南關線社區大學有氧舞蹈、瑜珈提斯教練



AFAA MAT 國際墊上核心訓練 養成班---報 名 表

養成編號：MAT-429

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：_____

聯絡電話：_____，LINE ID：_____

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 32,500 元
- ☐ 非 AFAA 會員 37,500 元
- ☐ 非 AFAA 會員報名同時入會 35,000 元
- ☐ 早鳥優惠 (3/31 前完成報名) 28,000 元

● 付款方式

- ☐ 匯款：第一銀行 (007) 歸仁分行 / 629-68-087639 / 丁裕娥
- ☐ 信用卡 (適用任何信用卡、銀聯卡，持台新、玉山銀行享 3 期分期 0 利率)：<https://reurl.cc/K4vNMM>

★ 煩請於匯款完成後，將報名表連同繳款收據以 Line 方式提供 (LINE ID：a0926105728)，收到資料後會於 1~3 日內與您聯繫以確保雙方權益，謝謝您！

課程諮詢

AFAA 丁裕娥 教官 / 聯絡電話：0926-105728 / LINE ID：a0926105728