



大埔體育會

健身教練私人教授健身課程

上課安排:本會健身教練在體育會工作時間以外，另外各自行開辦私人健身課程，歡迎報名參加。

上課方式:以一對一形式，因應個人健康情況及運動需要，進行私人指導健身訓練，達成學員的健身目標。

課程編號	堂數 (每堂1小時，最少參加4堂)	收費	教練	上課時間
FS1	1至14堂	每堂\$600	宋國文先生	星期一至日上午11時至1時； 下午9時30分至11時30分。
FS2	15至30堂	每堂\$550		
FN1	1-14堂	每堂\$600	Fiona	星期一、二上午11時之後； 星期六上午9時之後。
FN2	15至30堂	每堂\$550		

上課地點:本會健身室

報名方法:填妥報名表交詢問處辦理報名手續

教練資歷:

	宋國文先生	Fiona
教練		
資歷	<ul style="list-style-type: none"> • 國際康體專才培訓學院私人教練證書(IPTFA) • 國際私人教練學院私人教練證書(IPTI) • 美國國家運動醫學學院亞洲私人教練證書(NASM CPT) • 香港健美及運動體適能總會裁判(PCA) • 香港MUSCLE LEGENDS裁判 • 1988年獲「香港先生」榮譽 • 2010年全港健美錦標邀請賽男子75公斤以下公開組季軍 • 2018年PCA PRO 及香港健美及運動體適能錦標賽 男子大師組 40歲以上冠軍及公開組 167-173cm 以上亞軍 • 2019年PCA PRO及香港健美及運動體適能錦標賽男子運體格B組冠軍 	<ul style="list-style-type: none"> • 香港體適能總會導師 • 香港體適能總會器械健體導師 • 香港伸展學會一對一伸展導師 • RYT200瑜珈導師
工作經驗	宋國文教練健身經驗和專業知識豐富，為極資深健身教練，多年來致力推動健體及健美運動，在本會工作超過三十年，可為會員提供專業健身指導，包括改善動作、控制肌肉操練方法、增肌，以及健美比賽前操練和posing練習等。	2016年從事健身工作，經公司安排到私人會所進行一對一健身指導，通過伸展、瑜珈結合改善體態，平衡肌肉張力，讓身體在正確的位置上在進行阻力訓練效果更加事半功倍，在運動中改善及調整，讓身體有柔軟度的同時兼備力量和線條。