



國際康體專才培訓學院 (新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy



綜合健體訓練協會 (GFTA)

Group Fitness Training Association

Pilates Matwork (Level 2) Instructor Certification

普拉提蓆上(二級)導師證書課程

This course aims to improve students' Pilates training skills and knowledge on the Pilates principles. Students will be able to understand the emphasis of each matwork exercise and design appropriate training plans.

本課程旨在提高學生的普拉提訓練技巧及對普拉提原理的知識。學生將能夠瞭解每個蓆上動作的重點，並設計合適的訓練方案。

會對入門課程中的知識進行更深入的學習,並且教授 24 種墊上運動。八個基本的普拉提原則全面融入在學習過程中,讓學員清晰瞭解每一種墊上運動的基本原理。課程設置和鍛煉順序課程是為各種小組運動和私教課程而特別設立的。動作學習過程使用又頭講解、觸覺體驗和視覺體驗。

課程結構：

- 普拉提原理與動作
- 24 個中級程度動作之分析
- 普拉提動作的禁忌
- 提示技巧：語言、觸覺、意象
- 改善及分析姿勢
- 普拉提小工具練習：普拉提圈及彈力帶

國際證書：符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院 **IPTFA** 頒發「**普拉提蓆上(二級)導師證書**」：

- 出席率達 75%或以上
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

學費： \$ 6,200

課程學時： 共 30 小時



國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:



Pilates



進修階梯 Study Pathway for Group Fitness



國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:



Pilates



國際康體專才培訓學院 (新加坡和香港)

International Personal Trainer & Fitness Academy



綜合健體訓練協會 (GFTA)

Group Fitness Training Association

亞洲最大體適能培訓學府及康體內容供應商
Asia's Largest Fitness Trainers Academy and Sports Content Provider

普拉提蓆上(二級)導師證書課程 申請資格：

入學資格	持有有效的 IPTFA 普拉提蓆上(一級)導師證書
導師資歷	資深皮拉提絲導師、IPTFA 課程導師
授課語言	課程主要以中文授課 (輔加部份英語筆記)
課程學時	共 30 小時
收生人數	最多 20 人 (優先報名為原則)
課程費用	HK\$ 6,200 三星期提前報名優惠 \$ 200 (PayPal 支付除外)
重考費用	筆試重考、實習試或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
截止日期	開課前二個工作天 (IPTFA / GFTA 保留取消課程或更改課程時間之權利)
上課地點	國際康體專才培訓學院
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付國際康體專才培訓學院或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往：旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室，國際康體專才培訓學院。 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA
查詢	詳情可致電：2345 6286 / 9768 3881 傳真：2345 1236 電子郵件： info@iptfa.com 網頁： www.iptfa.com
上課情況	1. 當天文台發出一號或三號颱風訊號、黃色或紅色暴雨警報，將照常上課。 2. 當天文台發出八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警報，該日之課程將取消，學院將另行通知補課之日期、時間及地點。
延續學份	5 CEU 學分
退款政策	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費

國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:



Pilates



課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 普拉提蓆上(二級)導師證書課程
--------------------	--

相片
Photo

申請人資料 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字型大小/護照號碼)
Sex (性別)	Age (年齡)	Occupation (職業)
Address (地址)		
Tel No. (聯絡電話)		
Mobil (行動電話)	E-mail(電郵地址)	
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書) :		

穿著 T 恤尺寸: XS S M L XL XXL 其他,請列明:_____

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organized by our Academy. For any change of your personal data, please contact IPTFA.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料，可與本學院職員聯絡。繳費方法：可親臨學院繳交現金、郵寄支票 (抬頭：國際康體專才培訓學院) 或存入學院戶口 (上海商業銀行：33782-05697-8; 中國銀行：012-698-0-000764-4) 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA

Declaration 聲明

I, _____, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy

本人, _____ 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤, 並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情況出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等), 國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任, 本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署: _____ Date 日期: _____

以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): _____	Received Date(日期): _____
<input type="checkbox"/> Cash 現金 <input type="checkbox"/> Cheque 支(匯)票 _____	Bank 銀行 _____
Issued by (經手人): _____	Refer to: (介紹人): _____

