

主辦機構



澳門管理專業協會
Macau Management Association

語言俱樂部
language club

資助單位



澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU

語言俱樂部

ANTI 動物流

入門體驗

MAL FLOW

英語工作坊

日期
AUG 26 星期六

時間
11:00 - 12:30

地點
ALPHA GYM

澳門筷子基街東方海岸第二座二樓

語言
英語
輔以廣東話

穿著
**合適
運動服裝**

名額
20位

費用
會員 澳門幣**160**元
非會員 澳門幣**200**元

報名表格



線上報名

中文姓名 英文姓名
性別 ☐ 男 ☐ 女 會員 ☐ 否 ☐ 是 (會員編號:)
任職機構 部門 職稱
聯絡電話 電郵

備註

- 名額有限，先到先得，額滿即止，須以繳交報名費作實。
- 活動安排或因應實際情況作出調整，本會保留活動最終權力與解釋權，恕不另行通知。

- 除活動因故取消或延期外，報名費用一經繳交，恕不退還。
- 所有提供的個人資料僅作課程安排之用。
- 提交報名資料後，本會將以電郵回覆報名狀況及付款安排，敬請留意。

工作坊 簡介

ANIA

Animal Flow 動物流是一項有趣而又富有挑戰性的自重訓練，糅合了瑜珈、街舞及體操等元素，以自身重量為基礎，通過全身肌肉和關節活動，達到提升身體協調能力、肌肉耐力、力量、核心肌肉的穩定性、機動性和靈活性的目的。而且這個訓練非常注重的要點是我們對於自身的控制，通過我們的四肢作支撐，維持重心及平衡來完成模擬動物動態的動作。

本部推出首個 Animal Flow 動物流體驗工作坊，旨在讓參加者體驗此項澳門近年新興的健身運動，同時能學習動物流的基本英文術語。

是次活動邀請了把 Animal Flow 動物流引入澳門的張嘉耀先生及其教練團隊主理，張先生是首個澳門人獲得動物流教練資格的區域領袖兼教練。

導師 簡介

張嘉耀 先生

Animal Flow 區域領袖
亞洲運動及體適能專業學院高級私人教練
AICT（亞洲核心訓練學會）聯合創辦人
lululemon 品牌大使



內容大綱

分享及講解
Animal Flow
動物流中的要素

動作分享
教學及其中
原理

動物流
動作及姿勢
控制



MMA官網

查詢及報名

電話 8296 0737 / 2832 3233 (劉小姐)
電郵 zoelauch@mma.org.mo
傳真 8296 0714
網站 www.mma.org.mo
地址 澳門新口岸上海街一百七十五號中華總商會大廈九樓

“Better
MANAGEMENT
for better future”

卓越管理 締造未來