香港華人會計師公會
The Society of Chinese Accountants & Auditors
(在香港註冊成立之有限公司)
(Incorporated in Hong Kong as a company limited by guarantee)
創於1913年
Founded in 1913

致各位會友：

跑姿訓練班

近年，跑步熱潮興起，越來越多機構及團體在香港舉辦跑步活動及馬拉松比賽，參加者眾多。可是，你又可知道正確的跑步姿勢非常重要？正確的跑步姿勢不單可以預防受傷，還可以提升比賽表現！華師將於 6 月至 7 月舉辦跑姿訓練班，詳情如下：

日期：	2017 年 6 月 21 日至 2017 年 7 月 12 日 (逢星期三，共四堂) 另送 2017 年 7 月 15 日一堂「週末集訓」*
時間：	晚上 6 時 30 分至 8 時正
地點：	上環中山紀念公園草坪
訓練重點：	教導「姿勢跑法」Pose Method of Running，打好跑步基礎，預防運動受傷，提升比賽表現
特色：	1. 小班教學，強調互動 2. 攝錄跑姿，分析技術** 3. 體能訓練，建立基礎
導師：	陳偉明先生 馬拉 Joe, Pose Method Running Technique Specialist 練 Pose Method 後，於「全城街馬@九龍 2017」奪得半馬拉松先進二組亞軍
對象：	期望建立運動習慣，打好跑步基本功的會計師
費用：	每位港幣 980 元
名額：	10 位
裝備：	參加者須穿着跑鞋、快乾物料運動服，並帶備鎖頭及梳洗用品，作儲物及課後梳洗之用
報名：	請按此於網上報名

*「週末集訓」：
日期：2017 年 7 月 15 日
時間：早上 7 時 30 分集合及熱身，8 時正起跑，約 1 小時左右完成
地點：沙田源禾路體育館
　　途徑城門河，馬鞍山海傍和梅子林
** 免費跑姿錄影及分析 2 次

香港灣仔駱克道八十八號六樓 6/F., 88 Lockhart Road, Wanchai, H.K
Tel : (852) 2869 6680 Fax : (852) 2526 6434 E-mail : info@scaacpa.org.hk Web site : www.scaacpa.org.hk

如有任何查詢，歡迎致電 2529 8399 與本會秘書處李小姐聯絡。

香港華人會計師公會
康樂聯誼委員會主席
文思怡 謹啓
2017 年 5 月 22 日