

โครงการอบรม ธาราพลานามัย

เรื่อง อควาฟิต โค้ช ระดับ 1 (Aquafit Coach by MPPT L1) รุ่น 3

วันพฤหัสบดี ที่ 17 กันยายน 2569

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน		
08.30-09.30 น.	Concepts of Aquatic Wellness and approaches	1.0	ชม.
09.30-09.45 น.	พัก อาหารว่าง		
09.45-11.15 น.	Gross anatomy for functional movement	1.5	ชม.
11.15-12.00 น.	Fluid mechanics and usages	0.75	ชม.
11.45-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน		
ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ			
13.00-14.00 น.	Principle of movements : foot poses, planes, static and dynamics	1.0	ชม.
14.00-15.00 น.	Flexibility program with/ without devices	1.0	ชม.
15.00-15.15 น.	พัก อาหารว่าง		
15.15-16.15 น.	Balancing program with/ without devices	1.0	ชม.
16.15-18.15 น.	Strengthening program with/ without devices	2.0	ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม		
		รวม	8.25 ชม.

วันศุกร์ที่ 18 กันยายน 2569

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน		
08.30-09.30 น.	Biomechanics of soft tissues in basic uses	1.0	ชม.
09.30-10.30 น.	Biomechanics of Bones in basic uses	1.0	ชม.
10.30-10.45 น.	พัก อาหารว่าง		
10.45-12.00 น.	Neuromuscular control of movement	1.25	ชม.
12.00-13.00 น.	พักเที่ยง อาหารกลางวัน		
ภาคบ่าย ปฏิบัติการในสระน้ำ // 12.45 น. เตรียมตัว พร้อมลงสระ			
13.00-14.00 น.	Combined patterns in function movement	1.0	ชม.
14.00-16.00 น.	JUN basic dynamic patterns for fitness	2.0	ชม.
16.00-16.15 น.	พัก อาหารว่าง		
16.15-18.15 น.	Cardiorespiratory program with/ without devices	2.0	ชม.
18.15 น.	ทบทวน ซักถาม และ ยุติการอบรม		
		รวม	8.25 ชม.
		จำนวน	16.5 ชั่วโมง