

都市消费·健身

都市消费·健身

挥洒享受运动魅力

——齐鲁晚报“2011暑期运动训练营”火爆进行中



学员:小敏 年龄:13岁 运动方式:暑期减肥训练营
运动宣言:“我对我的减肥目标充满信心!”
 我是和好朋友一起报名参加暑期减肥训练营的,减肥首先就是让自己更快乐,更自信;另一方面,我和好朋友都是参加的金羽搏击,我们每天在一起训练,住在一个房间,这比我暑期一个人在家好多了,我的目标就是想减30多斤,经过10多天的运动训练,我现在已经瘦了七斤了,所以最终能减30斤应该不是什么问题,我对我的减肥目标充满信心!”

学员:赵甲 年龄:7岁 运动方式:游泳
运动场所:平海健身游泳俱乐部
运动宣言:“通过游泳培训班,我终于学会游泳啦!”
 刚开始学习游泳的时候,我只能戴着圈在水里游一会,但还是感觉很好玩的,在这里还有很多的小朋友,有和我差不多大的,有比我小的,我们大家在一起学习游泳,可有意思啦,当时来学游泳的时候,是因为游泳可以自救,学会了游泳,就不怕了,练习了10多天的时间,我现在终于学会啦,终于不再怕水啦!”

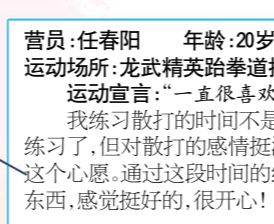
对于很多学生来说,暑期已经过去一半,而我们的2011暑期运动训练营活动也已经进行了1个月的时间,在这一个月里,我们看到了很多学员丰富多彩的快乐暑期生活,如果你也想加入其中,感受多种运动的魅力,抓紧最后半个月的时间,赶快报名吧!



学员:陈雨 年龄:14岁 运动方式:网球
运动场所:全民健身中心网球馆
运动宣言:“每次打完网球比赛后,练好网球的愿望更迫切了。”
 我学网球是因为一次“偶然”,有一次同学约我去打球,去了后才知道,是去打网球,在这之前,我在网球拍都没摸过,结果那次比较幸运,因为网球不像其他运动,如果姿势、动作不规范,球连网都过不了,但后来,我就开始报名学习,练习了三个多月的时间,现在我已经比肩的自如了,但每次打完最喜欢的网球课的比赛,还是觉得自己的球技需要提升的地方很多,要继续努力!”



学员:赵千一 年龄:19岁 运动方式:游泳
运动场所:五洋健身俱乐部
运动宣言:“游泳能让身材更加漂亮,匀称。”
 我是一名留学生,今年上大一,是我留学后第一次回家这么长的时间,对于我来说,游泳是从7岁就喜欢的一项运动,这个假期,我基本上每隔一天都要游一次,因为在国外我很少游泳,去海边也就是晒晒太阳,感觉还是喜欢在游泳池里游,我觉得游泳比任何健身项目的塑形效果都好,能让身材变得更加紧致,体型也更漂亮。”



学员:任春阳 年龄:20岁 运动方式:散打
运动场所:龙武精英跆拳道搏击俱乐部
运动宣言:“一直很喜欢武术,散打打得很过瘾。”
 我练习散打的时间不是特别长,报名暑期训练营后我就开始练习了,但对散打的热情很浓厚,我一直都有习武的梦想,散打算是满足了我这个心愿,通过这段时间的训练,不仅锻炼了身体,还学到了我特别有兴趣的东西,感觉挺好的,很开心!”

“暑期运动训练营”活动介绍

活动从6月24日开始,到8月份结束,在这一个多月的时间里,每周都会有不同类型的暑期训练营供学生及家长选择,每周每个不同类型的“暑期运动训练营”都会推荐产生表现优秀的学员,他们将把自己在这一周训练营的生活和感受展示给更多的人,与大家一起分享。

“暑期运动训练营”合作商家优惠一览

暑期运动夏令营						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
暑期青少年减肥训练营	银座健身	减脂、塑形、培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	9折	济南东大街 索菲特大酒店8楼	8615000 8238000 8801000 8891999
夏令营	济南市全民健身中心	运动助长干预、培养运动兴趣、户外拓展、国防教育	8-17岁	赠送T恤	济南市经十路1916号	68606781
球类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
乒乓球培训	济南市全民健身中心	增强耐力、心肺功能、提高脑力	青少年儿童、成年人	赠送运动水杯	济南市经十路1916号(泉城公园西侧)	68606770
羽毛球培训	济南市全民健身中心	促进身高增长、完善球技功能	青少年儿童、成年人	赠送运动水杯	济南市经十路1916号(泉城公园西侧)	68606770
乒乓球培训	五洋健身俱乐部	增强身体协调性和灵活性	4岁以上的所有青少年及成年人	600元/20节	历下区青后小区3区31号	86959666
操课类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
跆拳道培训	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身塑形、减压减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息优惠100元	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、高新区店	66813889
散打防身术培训	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身塑形、防身效果明显	12岁以上所有人群	凭此信息优惠100元	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、高新区店	66813889
游泳类培训一览						
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话	
济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型更加匀称,健全身体项目,对人体头脑、心肺功能都很好,还可增加抵抗力,免疫力,起到减肥作用。	7-50岁适龄人群,身体健康,不恐水,协调能力正常	凡报名者可获赠游泳培训装备一套,另赠送游泳泳帽。	英雄山路93号四季花园游泳馆	8256753 8256752 89115833	
五洋健身俱乐部		6岁及以上所有青少年及成年人	报游泳培训班还可增加游泳卡优惠进行中	历下区青后小区3区31号	86959666	
银座健身天桥店暑期游泳班		6-16岁	500元/期	天桥区济南路94号	88919999	

欲参与商家报名电话: 85196380

即将开业

[东环店]

游泳+健身+乒乓球

限时发售 RMB 1299 起

TEL: 8419 2222

ADD: 环东路与悦舞路十字路口保利海德公馆(原银座东环店)右转直行500米

千名小朋友共同选择 IGYM

银座健身 暑期少儿游泳班

火爆招募中

国际标准25米泳池,四季恒温,顶级之K水质净化设备保证洁净,热水淋浴,让孩子畅游无忧.....

报名电话: 8801 0000 | 天桥店: 8891 9999

暑期游泳培训班团报总动员

平海健身游泳俱乐部特邀省内知名教练和多名国家级、中级教练联合执教,启动游泳培训千人团报大优惠活动,即日起报名,承诺包教包会,游泳装备全套(含泳帽、泳衣、泳裤一件,蛙鞋泳帽一副,浮圈一副)另还可获赠价值50元游泳装备一套。

班型1:暑期游泳培训班:年龄7-50岁之间,健康,13节/期,90分钟/节,连续无缺课,承诺包教包会,缺课可免费补课,毕业赠送合影照片一张。

班型2:暑期少儿游泳班:年龄5-7岁之间,健康,15节/期,90分钟/节,连续无缺课,承诺包教包会,缺课可免费补课,毕业赠送合影照片一张,除以上暑期外另加送泳帽一副。

咨询电话: 8256753 8256752 89115833

地址:英雄山路93号四季花园游泳馆平海健身游泳俱乐部。乘车路线:4、27、35、K52、1200 B1:12:30-14:00 B2:14:30-16:00 C1:17:00-18:30 C2:19:00-20:30

漫漫长假 武动一下!

暑假长假的到来,如何度过一个欢乐又有意义的假期,成为广大家长与孩子共同关心的问题。

暑期长假,龙武精英跆拳道搏击俱乐部针对放假的同学们开设了集健身瘦身于一体的暑期班,精品课程有跆拳道、散打、防身术等。

按年龄分有少儿班、青少年班、成人班。俱乐部全部聘请十二家分馆,有多年培训经验,专业的教练团队,师承有谱,更有保障!

咨询电话: 8256753 8256752 89115833

地址:英雄山路93号四季花园游泳馆平海健身游泳俱乐部。乘车路线:4、27、35、K52、1200 B1:12:30-14:00 B2:14:30-16:00 C1:17:00-18:30 C2:19:00-20:30

夏季健身 莫忽视细节

夏季对很多喜欢健身的人来说是一个好季节,但由于天气炎热,夏季健身的注意事项不容忽视。

夏季健身 莫忽视细节

运动量并非越大越好

人体运动到一定程度,就会达到一个兴奋点,但如果继续坚持下去,就会出现比疲劳的感觉,就会出现体力透支的现象,对身体的伤害是不小的。因此,当感到疲劳时,最好的办法是停下来,休息一下,等体力恢复了再继续运动。

夏季减肥更应坚持

炎热的天气让孩子们在夏天减肥的愿望更加强烈,但减肥不能只靠节食,而是要坚持运动。夏季减肥更应坚持,因为夏季出汗多,新陈代谢快,坚持运动,减肥效果会更好。

夏季游泳 注意防晒

夏季游泳是消暑的好办法,但长时间在烈日下暴晒,容易导致皮肤晒伤。游泳时最好涂抹防晒霜,并避免在正午时分长时间暴晒。

7/22(五)-7/24(日)

银座INZONE

银座VIP答谢会

会员专享折上折

夏装出清大减价

满300元减30元起

部分品牌专享礼

MaxMara BOSS CERRUTI 1881 MAX&CO. KOOLAI CANALI ELAND Tsumi VERO MODA JINBY ONLY

到店会员 咖啡免费喝! 指定会员 大片免费看! 索菲特 自助免费吃!

一线品牌,人气品牌 独家折扣 会员尊享!

每晚18:00至闭店——

*商城部分品牌满500元再送夏凉饮品一份

*其他门店满300元再送夏凉饮品一份

活动时间:7月25日(周一)—8月14日(周日)