# 漫漫长假 武动一下!

随着暑期的到来,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。

笔者获悉,龙武精英跆拳道搏击俱乐部针对放假的同学开设了集健身瘦身防身于一体的暑期班,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。该俱乐部全国有十二家分馆,有多年培训经验,专业的教练团队,师资信誉更有保障!

**报暑期班赠送全套服装器械!为了回馈广大晚报读者,凡持本广告报名的顾客,立抵100元现金!!!**

**地址**:泉城广场馆;玉函馆;工人新村馆;经七路馆;高新区馆。

**咨询报名电话:6681 3989**

◓资讯

## 巨星闪耀——2011/12ARTISTRY雅姿风尚之夜

2011年7月21日,"2011/12ARTISTRY雅姿风尚之夜"在上海闪耀举行,雅姿焕肤精华面膜代言人金球奖得主萨拉·杰西卡·帕克,雅姿代言人韩剧女王尹恩惠,雅姿特约彩妆顾问、国际化妆奇才ZING等巨星联袂出席。

发布会上,ZING现场激情创作,以"雅姿臻雅丝柔礼盒"打造两款艺术妆容——"华美秋珀"和"晶焕臻雅"。之后,首次来华的国际巨星——欲望都市的女主角萨拉·杰西卡·帕克惊艳亮相,带来其本人代言的ARTISTRY雅姿新品—雅姿®焕肤精华面膜,并与尹恩惠先后分享了对这款明星产品的亲身体验心得。此次,雅姿风尚之夜还同步推出了两款新品,雅姿丝绒保湿粉底液和雅姿滋养夜间活肤乳霜。

作为安利公司旗下国际高档美容化妆品品牌,自1968年诞生以来,雅姿即立志帮助每位女性实现美丽愿望,这一信念使雅姿在过去40年中,由最开始的37个产品发展到今天超过1050个产品,全球80多个国家和地区行销,成长为享有世界声望的高档美容化妆品品牌。

# 暑期运动 如火如荼

2011年齐鲁晚报暑期运动训练营在为期1个月的报名、训练、采访过程中,已接近尾声,在最后半个月里,除了分享一些优秀营员的运动感受,我们将更有针对性的进行报道,如果有你感兴趣的运动项目,请抓紧最后的时间,报名吧!

□小霞

## Summer camp 运动夏令营

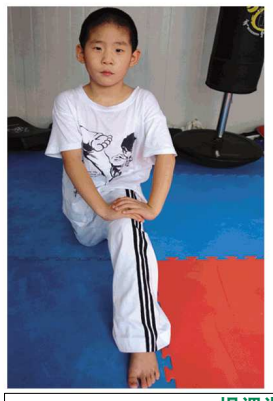
暑期运动夏令营一般采用全封闭或半封闭的性质,有的运动训练营以减肥为目的,有的则以培训运动兴趣为目的,在达到减肥或运动的同时,还培养了学生健康的生活习惯和自我管理能力,因此受到很多学生及家长的青睐。

**代表营员**:王渔洋
**运动场所**:银座健身
**运动目标**:减掉25斤
**运动成果**:19天瘦了10来斤
**运动感言**:"刚开始的时候,觉得锻炼的强度比较大,有点累,后来慢慢就好了,另外,全封闭的暑期减肥运动营,还可以每天和很多小朋友在一起锻炼,一起玩耍,特别好玩!"

**运动夏令营培训**

| 训练类别 | 指定商家 | 特点 | 适合人群 | 优惠活动 | 地址 | 报名电话 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 暑期青少年减肥运动营 | 银座健身 | 减脂、塑型、培养健康的生活习惯和自我管理能力 | 青少年 | 9折 | 济南泺源大街索菲特大饭店8楼 | 8615 0000 8238 0000 8801 0000 8891 9999 |

## Taekwondo 操课类培训



操课类培训主要集中在一些武术类的培训班,如跆拳道和散打,参加的人群主要以男生为主,再有一类就是女生比较喜欢的形体课、瑜伽课、舞蹈课,参与的人群比较男女分明。

**代表营员**:宫政扬
**运动场所**:龙武精英跆拳道搏击俱乐部
**运动目标**:当跆拳道教练
**运动成果**:学会了很多招式
**运动感言**:"虽然我才学跆拳道两个月,但我很喜欢,并想掌握更多的跆拳道招式,因为我特别想当跆拳道教练,觉得他们太酷啦!"

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 青少年形体培训班 | 济南市全民健身中心 | 纠正不良体态塑造形体。 | 青少年儿童 | 凭此信息赠水壶一个 | 济南市经十路19166号 | 68606886 |
| 瑜伽培训班 | 济南市全民健身中心 | 均匀体型,改变人的亚健康状态。 | 青少年儿童、成年人 | 凭此信息赠生活方式评估和体质评估服务一次 | 济南市经十路19166号 | 68606886 |
| 跆拳道培训 | 龙武精英跆拳道搏击俱乐部 | 瘦身兼防身、还有减压作用 | 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 | 6681 3989 |
| 散打防身术培训 | 龙武精英跆拳道搏击俱乐部 | 瘦身兼防身、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 | 6681 3989 |

## Swimming 游泳

由于暑期天气炎热,使得游泳成为最具人气的运动项目,很多学生也利用这个时间学习游泳,或办游泳暑期卡。在笔者一个月的拍摄过程中,发现有很多学生参加了游泳长训班,常年坚持游泳!

**代表营员**:芦彦淇
**运动场所**:平海健身游泳俱乐部
**运动目标**:变得更加强壮
**运动成果**:肌肉更结实了
**运动感言**:"我特别喜欢在水里的感觉,通过两年的游泳练习,妈妈说我也长个了,也结实了,基本上都不生病。"

**代表营员**:王琦梦
**运动场所**:五洋健身历下馆
**运动目标**:学习游泳,掌握一种本领
**运动成果**:三天就学会了
**运动感言**:"我周围的同学几乎都会游泳,自己很着急,看到齐鲁晚报上有游泳培训班,就让妈妈给报名了。结果三天就学会了,特别开心!"

**游泳培训班一览**

| 指定商家 | 特点 | 适合人群 | 优惠活动 | 地址 | 报名电话 |
|---|---|---|---|---|---|
| 平海健身游泳俱乐部 | 促进身体协调性,让体型变得更加匀称。是全身性项目,对人体的柔韧、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,另赠送暑期泳票2张。 | 英雄山路93号四季花园游泳馆 | 82567553 82567552 89115833 |
| 五洋健身历下馆 | | 6岁以上的所有青少年及成年人 | 报游泳培训班再办游泳卡优惠进行中 | 历下区青后小区3区31号 | 86995966 |
| 银座健身槐荫店 | | 6-16岁 | 580元/期 | 槐荫区经四纬九路海右重华 | 88010000 |

## Ball Games 球类培训

球类培训的受欢迎程度也不亚于游泳,一个月的采访和拍摄,笔者发现,在济南最具人气的球类培训主要是乒乓球、羽毛球,此外,随着李娜的法网夺冠,网球作为一种新兴的球类也得到了很多青少年的喜爱。

**代表营员**:聂洪煊
**运动场所**:全民健身中心羽毛球馆
**运动目标**:学习专业的羽毛球
**运动成果**:发球接球更准了
**运动感言**:"我非常喜欢打羽毛球,以前经常和妈妈随意打打,一直都想得到专业的练习,就报了暑期培训班,练了两周,现在接发球更准了。"

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 羽毛球培训 | 济南市全民健身中心 | 促进身高增长、完善眼球功能 | 青少年儿童、成年人 | 赠送运动水杯 | 济南市经十路19166号(泉城公园西邻) | 68606770 |
| 乒乓球培训 | 五洋健身历下馆 | 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 | 86995966 |