

都市消费·健身

随着暑期逐步接近尾声,2011年齐鲁晚报第一届暑期运动营也已落下帷幕,在最后一期的活动中,每个类别商家推出了在此次活动中表现最优的营员,让我们再次分享他们的快乐暑期吧!

□小霞

类别一: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,有的则以培养运动兴趣为目的,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,因此在这个暑期受到很多同学和家长的喜爱。

优胜营员①:张靖欣

运动场所:银座健身

运动目标:减肥

运动成果:1个月瘦了16斤

运动感言:“我的减肥目标是105斤,通过一个月的练习,我基本上达到了这个体重,现在我穿的T恤,来的时候穿着特别贴身,现在已经很宽松了,所以我非常开心。”



圆满闭营 成效卓然

——2011齐鲁晚报暑期运动营落下帷幕

类别二: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就是乒乓球、羽毛球,以参加专业培训的学生为主。

优胜营员②:徐丹阳

运动场所:全民健身中心羽毛球馆

运动目标:想进行专业的羽毛球练习

运动成果:运动习惯和运动动作更规范了

运动感言:“羽毛球是我最爱的运动,没正规练习之前,我也经常和父母一起打,经过这几周的专业练习,动作更规范更舒展了,也知道每次打球之前要做准备活动,这是以前自己打球不会想到的。”



类别三:游泳

在笔者一个月的拍摄过程中,着实感受到了游泳的人气,几乎各大场馆都是爆满,或是学游泳的学生,或是参加长训班的学生,都多得数不过来!

优胜营员③:曲展

运动场所:平海健身游泳俱乐部

运动目标:把游泳作为一项爱好

运动成果:越来越喜欢游泳

运动感言:“我练习游泳已经一年的时间了,因为喜欢游泳,我还参加了游泳长训班,尤其是暑期,一周大约有5天的时间都可以游,感觉夏天游泳特别爽,在水里的感觉太幸福啦!”

优胜营员④:杨硕

运动场所:五洋健身历下馆

运动目标:学习游泳

运动成果:第二天不用戴漂就可以游了

运动感言:“我是两星期前看到齐鲁晚报上有报名游泳培训才来学游泳的,学游泳只要勇敢,按照教练的要求,非常容易就学会了,现在我已经可以自由自在的游来游去啦!”



类别四: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,参加的人群主要是男生为主,再有一类就是女生比较喜欢的形体课、瑜伽课、舞蹈课,操课类的培训也是暑期培训的热门。

优胜营员⑤:宫雨昂

运动场所:龙武精英跆拳道搏击俱乐部

运动目标:锻炼身体

运动成果:吃饭多了,体质也更好了

运动感言:“我练习跆拳道已经两个多月了,觉得跆拳道的动作特别好玩,每次来,都能学到很多不同的招式,妈妈说,练习跆拳道后,我吃饭比以前多了,体质也比以前更好了。”

平海健身游泳俱乐部——四季花园游泳馆

最后一期,莫失良机,优惠活动即将结束: 暑期游泳培训班 千人团报大优惠

咨询电话: 82567553 82567552

1、暑期游泳培训短训班:

招生范围:7岁以上入学的少儿,青少年或成人(最大年龄至50岁)。

学员要求:身体健康,感统和协调能力正常。

课程设置:13节/期,90分钟/节,连续13天培训无缺课,承诺包教包会。

如有缺课,可兑换当期泳票。

活动赠品:游泳培训装备壹套(含精美泳衣或泳裤,硅胶泳帽,浮漂,背包共4件套),另赠暑期泳票2张。

培训日期: 最后一期:8月19日-8月31日

培训时间: 8:30-10:00 10:30-12:00 12:30-14:00

14:30-16:00 17:00-18:30 19:00-20:30

2、暑期幼儿家教式游泳培训班:

招生范围:5-7岁之间的幼儿学员。

学员要求:身体健康,感统和协调能力正常。

课程设置:15节/期,90分钟/节,当期有效,如按时完成规定课时,可承诺包教包会。

活动赠品:游泳培训装备壹套(含泳衣或泳裤、硅胶泳帽、浮漂、泳镜、喜洋洋背包共5件套)。

培训日期: 最后一期:8月16日-8月30日

培训时间: 9:30-11:00 16:00-17:30

培训地址:英雄山路93号泉景四季花园

乘车路线:4、27、35、K52、64、65、67、76、88、K93、203四季花园站下车即到。



室内场馆,全年开放;恒温泳池,热水淋浴。

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!

为了回馈广大晚报读者,凡持本广告报名的顾客,办年卡最多优惠1400元并赠送全套服装器械!
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:66813989

帅康电热水器省了我一个月的汽油钱

“油价又暴涨了,不过我们今年的开支不会增加,还会减少”,面对飙升的油价,李先生的一番话,让愁云惨淡的妻子眼睛一亮。“难道我们的车子现在变得省油了?”妻子满脸狐疑地问道。“你想什么呢”,李先生说,开支降下来,要归功于我们买的帅康电热水器。

李先生拿出家里银行存

折,上面是电费缴费明细。记录显示,去年电费比前年少用了477元,如果说起来,去年李先生一家用电时间并没减少,电费却省了不少,这就要归功于去年春节换上了帅康的3G电热水器了。

购买帅康电热水器还有点小插曲。当时,妻子看中了另外一个品牌的热水器,比较理性的李先生在对几个品牌的产品进行了对比后,觉得帅康比较靠谱。

帅康3G电热水器采用“3G分层精控”技术,对水层进行精确划分,有6种操作模式,实现了电热水器“一拖三”效果,一胆分三层,分别配置2500W、1000W、1500W三管(根)加热棒,实现了多种加热组合,从而可以按实际需要,进行加热,避免加热多余热水的浪费。

对此,李先生感到非常认可。从资料中李先生知道,帅康3G电热水器还以节能、低碳、安全的显著特性,在成功进驻奥运会主场馆“鸟巢”、“水立方”之后,又成为上海世博会特许商品。不久前,在中国热水器产业论坛暨低碳宣言签署仪式上,帅康又被中国家用电器研究院,中国标准化研究院评为“中国热水器市场最值得信赖品牌”。与此同时,帅康还荣获“中国热水器技术最佳”荣誉和“中国热水器最佳性价比”荣誉。

事实证明,李先生是有眼光的,电费记录清晰地证明了这一点。

李先生说,我们去年跑了将近10000公里,油钱为5100元,每月合计为425元,今年油费涨了,不过省下的477元电费,还是可以开一个月的,所以,用帅康热水器省了我一个月的油钱。至此,妻子恍然大悟,原来,是这样的呀。



美容·健身最理想的宣传阵地

订版电话:0531-85196380