



# 全民健身中心 伴您快乐 过暑期

对于广大学生群体来说，马上就要迎来漫长无忧的暑期了，怎样让暑期生活更快乐、更有意义，一直是很多家长最关注的问题，COME ON,全民健身中心新一季的暑期培训开始啦！

在这里，无论是拥有超高人气的网球、篮球、乒乓球、羽毛球等球类运动，还是大人孩子夏日最爱的游泳、形体拉丁瑜伽等舞蹈培训，可以满足每个孩子的兴趣爱好，让全民健身中心伴您度过一个健康快乐的暑期时光吧！



## 网球培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
培训A班	第一期:6月24日至7月3日 第二期:7月4日至15日	周一至周五 上午:9:00-10:30	400元/8课时/期 90分钟/课时
培训B班	第三期:7月16日至25日 第四期:7月26日至8月6日	周一至周五 下午:15:30-17:00	
提高班	第五期:8月7日至16日 第六期:8月19日至28日	周一至周五 下午:15:30-17:00	
长训班		周一至周五 下午:16:00-17:30	900元/24课时/期 90分钟/课时
启蒙A班 (短式网球)	第一期:6月24日至7月7日 第二期:7月8日至21日	周一、三、五、日 上午:9:00-10:30	400元/10课时/期 90分钟/课时
启蒙B班 (短式网球)	第三期:7月22日至8月4日 第四期:8月5日至18日 第五期:8月19日至9月1日	周一、二、四、五 下午:16:00-17:30	
私教	提前预约	提前预约	180元/小时

**短式网球介绍:**  
短式网球是在世界网球运动进入高速发展时期,国际网坛突出地表现“启蒙小,成长早”大趋势的情况下,针对儿童身心发育特点和负荷能力,依据网球原理而产生的一种儿童网球运动。它具有网球运动的全部内涵,适合5岁以上的各个年龄儿童的生理、心理特点,是对儿童进行网球启蒙训练的有效方法和手段,也是通过训练,和正规网球接轨的必经途径。儿童一旦接受短式网球训练,就能在短时间内,规范地掌握网球技能,形成正确的网球意识,合理运用各种技术。

●咨询电话: 0531-68606770 68606782。

## 篮球培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
培训A班	第一期:6月26日至7月7日 第二期:7月9日至21日	周二至周日 上午:9:00-11:00	600元/12课时/期 120分钟/课时
培训B班	第三期:7月23日至8月4日 第四期:8月6日至18日 第五期:8月20日至9月1日	周二至周日 下午:16:00-18:00	
提高班	第一期:6月26日至7月21日 第二期:7月23日至8月18日	周二至周日 下午:16:00-18:00	1000元/24课时/期 120分钟/课时

●咨询电话: 0531-68606770 68606782。

## 乒乓球培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
长训班	提前预约	周一至周五、周日	850元/26课时/月 (包含场地费200元/月 培训费25元/小时)
私教	提前预约	提前预约	450元/10课时/期

●咨询电话: 0531-68606768 68606782。

## 羽毛球培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
暑期培训A班	第一期:6月24日至7月5日 第二期:7月9日至19日	周一至周五 上午:9:00-11:00	500元/10课时/期 120分钟/课时
暑期培训B班	第三期:7月22日至8月2日 第四期:8月5日至16日	周一至周五 下午:14:00-16:00	
暑期培训C班	第五期:8月19日至30日	周一至周五 下午:14:00-18:00	
私教	提前预约	提前预约	150元/小时 500元/2小时(2-4人) 600元/2小时(5-10人)

●咨询电话: 0531-68606770 68606782。

## 游泳培训

班次	课程时间	上课时间	收费标准
暑期少儿培训	第一期:6月18日-6月29日	上午:10:00-11:30 下午:15:30-17:00	600元/人/期/12课时 90分钟/课时
暑期少儿培训 (每期五个时间段)	第二期:7月3日-7月14日 第三期:7月15日-7月26日 第四期:7月27日-8月7日 第五期:8月8日-8月19日	上午:08:00-09:30 10:00-11:30 下午:13:30-15:00 15:30-17:00 晚上:18:30-20:00	
小班教学 (每期一个时间段)		下午:13:30-15:00	600元/人/期/12课时 90分钟/课时(5-7岁)
亲子班 (每期一个时间段)		晚上:18:30-20:00	1000元/2人/期/12课时 90分钟/课时
成人培训		中午:12:00-13:30 晚上:18:30-20:00	600元/人/期/12课时 90分钟/课时
私教		随到随学	120元/人/小时

●咨询电话: 0531-68606765 0531-68606885

## 舞蹈培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
少儿舞蹈班	一班(提高班)	7月2日至8月30日	周二14:30-16:00 周五18:30-20:00
	二班(提高班)	7月1日至8月30日	周二18:00-19:30 周四18:00-19:30
青少年形体舞蹈	第一期:7月4日-7月27日 第二期:8月1日至8月30日	周四10:00-11:30 周六10:40-11:40	300元/8课时/期 60分钟/课时
	舞蹈亲子班	7月6日起	周六13:30-15:00
少儿拉丁舞	一班(提高班)	7月1日至8月30日	周一14:30-16:00 周六13:30-15:00
	二班(初级班)	7月1日至8月30日	周一、二、四、九:30-11:00 周六9:00-10:30
成人形体舞蹈班		周一、周四15:00-16:00	120元/月、360元/半年、 60分钟/课时
成人摩登舞		周二、周四15:00-16:00	1580元/年 300元/月
成人拉丁舞		周二17:30-18:30 周六15:30-16:30	
瑜伽		周一、三、五12:15-13:15	
爵士舞		周三、周四17:30-18:30	
肚皮舞		周二、周五15:00-16:00	
塑身健美操		周三、周日14:30-15:15 周五18:45-19:30	
普拉提		周五15:00-15:45 周日13:30-14:15	
私教		随到随学	

●咨询电话: 0531-68606886

## 击剑培训

班次	课程安排	上课时间	收费标准
暑期A班	7月2日至8月31日	星期二、星期五	580元/16课时/期 90分钟/课时 (提供击剑实战装备)
暑期B班		星期三、星期六	
暑期C班		星期四、星期日	
暑期vip班		不限课时	980元 (不限课时,提供击剑实战装备)

●咨询电话: 0531-86565290 张教练: 15966603507