

“热”情洋溢的夏天，孩子们漫长的暑期，大人们仅有的空闲时间，我们做点什么呢？不如动起来，尽情感受“汗”畅淋漓的快感吧！济南市全民健身中心，邀你这个夏天动起来哦，有游泳、网球等各项培训，还有充满挑战的羽毛球比赛，而且台球馆、有氧健身馆也重装开放哦！乐活好生活，从济南市全民健身中心开始！

全民健身 你我同行

——济南市全民健身中心邀您动起来

乐活暑假：暑期培训火热招生中

暑假进行中，零食、电视、电脑，千万别把你的宝宝“惯”成个小胖墩，适量的运动，有趣的项目，绝对是这个假期全民健身中心的重头好戏。想让宝贝们在玩乐放松的同时又能强身健体、拥有一技之长吗？来全民健身中心就可以！

◎游泳暑期少儿培训，小班教学，亲子班，成人培训
咨询电话：68606885 68608666

◎网球培训班、长训班

咨询电话：68606770 68608666

◎羽毛球培训班
咨询电话：68606770 68608666

◎乒乓球培训班、长训班
咨询电话：68606768 68608666

◎篮球初级班、提高班
咨询电话：68606770 68608666

◎健身操、少儿舞蹈(考级班)、青少年形体、舞蹈亲子班、少儿拉丁舞、成人拉丁舞、成人形体舞蹈班、瑜伽、爵士舞、肚皮舞、

塑身健美操
咨询电话：68606886 68608666

Tips: 济南市全民健身中心位于经十路19166号，东临泉城公园，西临省体育中心，地理位置优越，中心室内主健身房面积2.7万平方米，室外健身广场面积2.59万平方米，设置了二十余项全民健身项目，开设了二十余种健身培训课程。



科学健身：体质测定与运动健身指导

当今社会，凡事都讲究个科学，健身更是如此。只有严格按照科学健康的方式，才能保证你的身心全方位的健康。

Tips: 济南市全民健身中心为您量“体”裁衣，作为全国第一批“国家级体质测定与运动健身指导站”试点单位，济南市全民健身中心配备了国内外先进的体质测试系统及健康体适能检测

设备，可提供全面的体质测定服务，如亚健康检测、身体成分分析、骨密度检测、一般医学检查、运动能力评估等。通过体质测定，可全面反映身体素质、运动能力、健康水平，并且为您建立细致的个人健康档案。

根据体质测定结果和个人情况，为您出具个性化的运动处方和健康生活方式指导方案，对项目选择、运动强度、锻炼方式等内容进行详细规划，保证运动的效果和科学性。根据您的个人需求，在济南市全民健身中心的场馆，安排专业教练为您进行一定周期量“体”裁衣的跟踪指导。对您的健身效果进行评估后，再进行体质测定和健身指导，形成科学健身的良性循环，全面提升您的运动能力和健康水平。

详情咨询：
68606776 68606781



温馨告知

值得一提的是，济南市全民健身中心“馆大物博”，是一座规模宏大、功能齐全、公益开放的“国家级全民健身中心”。加上便利的地理位置，是国内项目最多、功能最全、位置环境最优、设施最完备、交通最为便利、建在人口密集区的综合性运动健身场所，可容纳三千人同时健身。据不完全统计，中心每年受益的市民有100多万哦，绝对是泉城老百姓心中的首选健身场所。

暑假啦，本中心的人气也就更高了，尤其是钟情于游泳、羽毛球的健身会员比较多。但经测算本游泳馆最多可容纳300人同时健身，每天接待泳客最好不超过1200人，才能保证泳池内水质及馆内空气质量，更为了避免长时间等待亦或泳池“下水饺”的烦人情出现，大家可以避开健身高峰期（7—8月，每周一—五晚上17:00—20:00，周六、周日下午14:00—19:30）或选择周边的健身场馆，给健身者带来的不便敬请谅解。

Tips: 台球馆、有氧健身馆重装开放，开放时间调整为9:00—21:00。另外，中心着力打造的益智休闲区也即将开放，大家记得登陆中心网站（www.jnsports.cn）留意中心的最新信息。

济南市首届业余羽毛球公开赛暨山东省第二届全民健身运动会济南赛区选拔赛

被赞为极其适合亚洲人的羽毛球运动，无论是进行有规则的比赛还是作为一般性的健身活动，都受到了各个年龄段人群的喜爱。但是爱好、业余，总归是没有拿到台面上真刀真枪来得刺激。全民健身中心的羽毛球赛要开始了哦，还有**奖金**哦，快来报名！

- 主办单位:** 济南市体育局
承办单位: 济南市全民健身中心 济南市羽毛球协会 济南市社会体育指导员协会
- 比赛时间:** 2012年8月4日至5日
比赛地点: 济南市全民健身中心羽毛球馆
- 参赛资格:** 在济南市居住的常住人口，且确认身体符合项目要求的市民均可报名参赛
- 参赛单位:** 允许以XX单位、协会、俱乐部、社区、健身站点等名义组队。
- 竞赛项目:** 团体赛(男双、老双、混双)
- 报名要求:** (1)除在国家、省注册的现役运动员外(不含非奥项目)，其余均可参赛。
(2)老双组参赛运动员不限男女，要求两位参赛运动员年龄相加≥86岁，出生日期均在1972年12月31日以前。
(3)男双、混双组参赛的男、女运动员年龄为18—60岁(1994年1月1日至1952年12月31日出生)。
(4)参赛人员须提供本人身份证(原件)以及县级以上医务部门出具的健康证明和人身意外伤害保险。
- 参赛方法:** 每队限报运动员7人(含替补1人)。男子不可兼项，女子可兼项。
- 录取名次及奖励:** 录取前六名，第一名为一等奖，第二为二等奖，第三名为三等奖，第四至六名为优胜奖。获得前六名的运动员均给予奖励，同时，前三名球队可获得参加2012年9月7日至9日在济南市全民健身中心羽毛球馆举行的山东省第二届全民健身运动会羽毛球比赛参赛资格。
- 报名方法:** 网上报名和现场报名同时进行。报名时间为2012年7月16日至25日。参赛队伍须在2012年7月25日前将报名表发送至邮箱：chggk@163.com，或在济南市全民健身中心三楼羽毛球馆前台填写报名表进行报名。
本次比赛每支团队收取报名费100元。
- 详情咨询:** 68606770 68606767

