



奥林助力中考,体育优秀率过九成

春节假期结束,奥林国际健身中心中考体育达标指导班年后继续为中考体育学员服务。学员们已经在奥林国际健身中心专业健身教练的指导下,开始了年后系统的体育备考。

据介绍,经过奥林国际健身中心系统的训练,历届学员中考体育考试66分以上的达97%以上。上百名学生成功提高了体育成绩,为考上心仪的学校增添了胜算。

本报记者 刘洁

团体训练+个别辅导

27日,下午4:00,威海体育场内,在专业教练的带领下,奥林国际健身中心中考体育达标指导班学员在跑道上进行了女子800米、男子1000米的锻炼。为保持锻炼的连续性,春节期间学员也抓紧时间进行跳绳等运动,不敢懈怠。

“跑步锻炼团体进行。”奥林国际健身中心中考体育达标指导主教练徐磊说,团体训练易形成互相竞争,互相帮助的氛围,中考体育达标指导班为学员们建造了一个体育班级,在这个班级里,大家有着共同的奋斗目标——中考体育取得好成绩。班级成员的进步,是对其他成员的鼓励,也会激发斗志,对提高成绩帮助很大。“你刚刚跳太高了,体力消耗大,下次试试跳低一点。”跳绳训练的空歇,学员们相互交流经验。

“奥林将针对学员的具体短板项目进行个别加强辅导。”徐磊说,每个学员的情况不同,为避免“一刀切”,奥林国际健身中心中考体育达标指导班的训练是团体训练和个别针对性辅导相结合的,针对不同学员的短板项目,进行针对性加强训练。



体育中考成绩。学生们在奥林健身进行训练,提高

快乐锻炼,激发潜能

奥林国际健身中心中考体育达标指导班的锻炼是快乐式的体育锻炼,多样化的训练,体育游戏、趣味运动,让学员充分感受运动的魅力,开发身体潜能,在体育锻炼的过程中,增强自信,发掘内心力量与顽强的意志。

奥林中考体育指导班不仅仅局限考试项目。每周2-4次力量训练,室内各种器械为主,有针对性的加强学生腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练,短期内提高实心球、技巧等项目成绩,课程中设有动感单车

教程,最有活力、动感的超级有氧运动,在激情中让学生的腿部力量增强,体能增加。另外还有乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动,学员充分感受运动的魅力。“不仅仅是短时间内提高中考体育成绩,更重要的是,让学员从此爱上运动,一生受益。”

据介绍,经过奥林国际健身中心系统的训练,历届学员中考体育考试66分以上的达97%以上。目前,奥林国际健身中心高新区和侨乡两大店址都为学员提供中考体育指导。

奥林健身专注中考体育

中考体育达标指导自2012年以来一直作为奥林国际健身中心的特色项目,备受社会各界广泛关注及好评。

中心由专业私人教练团队组成,了解考试动态,保证孩子们的成绩能在最

短时间得到最大程度的提升。训练中心科学指导训练,为每一位孩子量身制作训练计划,针对弱项加强训练,克服孩子考试紧张心理,多次模拟考试稳步提高考试成绩。

奥林健身套餐

力量训练:每周2-4次,室内各种器械为主,有针对性加强腿部、臀部、腰腹部、背部肌肉力量训练,短期内提高引体向上、仰卧起坐、实心球等项目成绩。

动感单车:最有活力、动感的超级有氧运动,在激情中增强学生腿部力量,增强体能。

跑步:增强心肺功能,减掉多余脂肪,系统慢跑、加速跑等技术指导,让学生在比赛中轻松达标。

乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动,让学生在充分感受运动的魅力。

训练日期

学期班:2015年1月20日—2015年4月20日(即报名即开班)

寒假班:2015年2月7日—2015年3月7日

训练地址

1、花园中路139号(体育场北门西侧),报名电话5891777、5892777

2、海滨北路129号侨乡广场二期优购世界四楼,报名电话5180066、5180069

收费标准

学期班:2580元/位,前50名报名优惠300元

寒假班:1280元/位

中国邮政储蓄银行威海市分行关于单位银行结算账户未年检及注销情况的公告

以下各开户单位:

根据中国人民银行《人民币银行结算账户管理办法》(中国人民银行令2003年第5号)第五十六条及六十二条关于久悬户及实行年检制度的规定,因你单位未在规定时间内参加年检或现已为久悬且余额为零,请于登报之日起30日内到我行相关网点办理年检或销户手续,若逾期未前来办理,视为同意我行进行久悬或销户处理。

序号	原开户机构	新开户机构	账户名称	开户日期
131	威海市分行	威海市分行	威海市环翠区我家农棚服装店	2013-05-10
132	威海市分行	威海市分行	威海双源建筑安装工程有限公司	2009-09-03
133	威海市分行	威海市分行	威海三晨电子科技有限公司	2009-10-09
134	威海市分行	威海市分行	威海市钜乾机械设备安装有限公司	2010-05-19
135	威海市分行	威海市分行	威海大金机电设备有限公司	2010-03-31
136	威海市分行	威海市分行	威海家迎医疗器械有限公司	2010-05-14
137	威海市分行	威海市分行	威海立鼎金属制品有限公司	2011-02-25
138	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海市丰泽渔具有限公司	2010-04-14
139	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海环翠区海金蒲家纺店	2012-10-26
140	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海市益家水电暖安装有限公司	2009-08-20
141	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	荣成市泰诚农业种植有限公司	2010-01-27
142	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海大川纸业有限公司	2013-05-28
143	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海市环翠区天赐书社	2009-08-05
144	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海市环翠区阿米尔干果店	2012-01-29
145	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海市环翠区鹏飞日用品商行	2010-12-20
146	威海市竹岛支行	威海市竹岛支行	威海坤龙建材有限公司	2010-03-25
147	威海市光明支行	威海市光明支行	威海大运转胎销售有限公司	2008-10-14
148	威海市光明支行	威海市光明支行	威海市地方税务局直属征收分局	2011-02-28
149	威海市光明支行	威海市光明支行	威海百丰装饰设计有限公司	2009-05-05
150	威海市光明支行	威海市光明支行	威海博通热电股份有限公司	2008-12-23
151	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户丛君福	2010-11-05
152	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户代学玲	2010-08-03
153	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户丁祥花	2011-12-27
154	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户董芳霞	2012-07-30

序号	原开户机构	新开户机构	账户名称	开户日期
155	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户刘红燕	2010-05-21
156	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户刘美玲	2013-06-25
157	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户荣益娟	2011-12-08
158	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户王翠娟	2009-08-05
159	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户徐琳琳	2011-04-07
160	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户徐新芸	2010-10-19
161	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户阎苗苗	2012-08-22
162	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户顾晓燕	2009-05-31
163	威海市文登支行	威海市文登支行	个体户袁健	2013-05-08
164	威海市文登支行	威海市文登支行	威海广阔天地家居配套工程有限公司	2012-03-06
165	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市海明养生汤馆	2012-05-11
166	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市龙山办家世界商场	2011-04-28
167	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市绿洲洗浴城	2013-03-20
168	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市名典皮草行	2011-01-19
169	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市天福办建玮自助火锅店	2013-09-26
170	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市天福办明月眼镜店	2012-08-21
171	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市天福办娜子新生活护肤店	2012-12-06
172	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市天福办七色花饰品店	2012-01-04
173	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市文城梦丹影楼	2011-09-23
174	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市文登营镇诚泰手机店	2013-11-05
175	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市前岛造船厂	2012-01-10
176	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市泽库镇百脑汇电脑店	2012-10-16
177	威海市文登支行	威海市文登支行	文登市泽库镇南辛庄村村委会	2013-08-22
178	威海市文登支行	威海市文登支行	文登锦铭众联皮革有限公司	2013-10-18