

ENJOY LIFE

都市消费

2016.07.01 星期五

悦消费·享生活

齐鲁晚报 C14-C15

在暑期未到的时刻，很多家长就开始着手考察各类名目的暑期班，而充分利用假期时间锻炼出的健康体魄和坚韧意志，一定是所有家长和孩子共同的心愿。本期我们请来几位运动健身小达人和家长们现身说法，这个暑期，不妨从强身健体入手，许给宝贝们一个健康的明天吧！



从小培养“硬汉气质”

健身小达人：贾云宝(12岁)

健身项目：跆拳道

运动场馆：龙武精英跆拳道散打俱乐部

宝贝说：从小就开始练跆拳道，说实话，我还是挺喜欢的，感觉每次练习的时候都挺酷的，就是大约有半年我真的不想去。因为那个时候年龄还小，教练让做的动作我真的是做不到，就有了为难的情绪，跟妈妈说我不想去了，其实也不是不想，就是去了做不好觉得很没有面子。妈妈让我坚持，还跟我说你不要总想着考级，就是去玩玩，在她的坚持和鼓励下，我放下心理负担，反而就好多了，现在，我已经得到了黑带一品的证书，每个寒暑假，都是考级的集中练习时间，这个暑期，我当然更会全力以赴。

家长说：孩子4岁多就报了跆拳道，因为觉得这项运动能增强体质，而且也比较有阳刚之气，适合男孩子练。虽然有一段时间因为年纪较小，动作做到位比较困难而想过放弃，但在我们的鼓励下，还是顺利的走过了那段时间。我想让他学习跆拳道有点硬汉的气质，并不是说让他的拳头有多硬，而是让他更加阳光，勇敢，现在学校的老师都告诉我，孩子很有正义感，我觉得真的是跆拳道这项运动，让他有了男孩子应该有的样子！

2016暑期运动训练营（上）健身篇

暑期健身季

蜕变进行时



游泳让我“如鱼得水”

健身小达人：羽千(9岁)

健身项目：游泳

运动场馆：平海游泳

宝贝说：我是真的很喜欢在水里的感觉，就像只快乐的小鱼一样，而且游泳让我觉得更加自信了，虽然三年级作业开始多起来的时候，有点累想放弃，但一下水，那种快乐的感觉又来了！现在，在我的影响下，有三四个小伙伴也都加入到游泳的队伍里，尤其是暑期最热的时候，几个小伙伴一起在水里游来游去的感觉，简直太爽啦！

家长说：因为孩子从小就喜欢玩水，到了6岁能学游泳的年龄我们就非常坚定地帮她报了游泳班，只学习了十个课时她就学会了蛙泳，因为她不惧水，水性又好，学会游泳后，就参加了常训班，一练就是三年。游泳对孩子体质的改变非常明显，以前就是正常的体质，现在有个流感什么的，都绕着她走；因为她在游泳方面展示出的天赋，在一些游泳比赛中获得了一些不错的成绩，让孩子变得自信了很多，在心理建设方面对孩子的影响更是超出了我们的期待。

龙武精英®跆拳道散打俱乐部

暑期两大主题项目招募中

全国连锁 十年办学 多所分馆 值得信赖

跆拳道 散打 防身术 暑期训练营：

每周四次 / 两个月：900 元（赠送装具，保险）、

每周六次 / 两个月：1100 元（赠送装具，保险）

凭此广告报名，额外赠送价值 400 元月卡一张！



韩国跆拳道特色暑期夏令营：

济南双飞往返，首尔五天行程，吃住玩最高标准，

独家安排参观访问世界跆拳道最高机构：国技院！

成人：2100 元 / 人。未成年人：2300 元 / 人。

咨询电话：0531-66813989 13964155171



扫一扫



塑身营特色：

最科学、最绿色的运动塑身方式

户外运动结合室内健身器械、健身课程

科学营养的膳食搭配

专业高档的训练场馆

温馨舒适的住宿环境，可为营员提供包吃包住，封闭训练

特别加入：急速收紧腰腹：10分钟腰围收紧3~5CM，翘臀美学，拜拜蝴蝶袖！

秉承“健康力、生命力”的经营理念，英派斯健身俱乐部致力于国际流行时尚和健康运动的推广普及，为会员提供全面、科学的健身服务。专业的教练队伍、流行的健身课程、星级的贴身服务，力求带给每位会员健康的体魄、愉快的心情、扩展社交及结识朋友的机会。

东环店：二环东路39366号东环国际广场A座二楼

电话：58180228 58180227

全民店：济南市经十路19166号全民健身中心二楼

电话：66599118

绿地店：共青团路绿地普利中心3号楼4层

电话：86029119

