

塑造优异体格性格

宝贝姓名：王誉荣(7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：一直就挺喜欢运动，刚开始练习跆拳道的时候，我就喜欢上了，而且每次我练习的动作都特别标准，能得到教练的表扬，感觉可开心了！我经常跟妈妈说，有一些比我大的孩子段位还没我高呢，我现在已经是绿蓝带了，当然，我还是不会骄傲的，还要继续努力才行哦！

家长说：孩子是在上幼儿园的时候，有次看电视上演《少林寺》的时候非常天真的问我，能不能练习功夫。我就想既然孩子感兴趣，那就给她报个比较接近功夫的运动项目吧，最后就选择了跆拳道。因为她那个时候比较小，也没太多的想法吧，就想着通过运动能让孩子体质更好一些，少生病，多吃饭，而且现在的小孩在家里窝着都喜欢看电视、玩手机，对眼睛也不好，这一练，就是两年，最明显的改善当然就是运动后饭量增加了，也不挑食了，体质也更棒了，而且通过体格上的磨练，孩子的意志力也更加坚强了。

运动训练营 暑期伴你行

“2016暑期运动训练营”喊你来参加

从2011年开始,每年暑期,本报《都市消费》健身版都会推出暑期运动训练营专题。“2016暑期运动训练营”将持续两周,分为“暑期营健身篇”和“暑期营瘦身篇”上下两期,游泳班、减肥营、跆拳道、散打,总有一款适合你!★报名时间:7月1日—7月17日

“2016暑期运动训练营”合作商家优惠一览

减肥类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
中健银座	暑期青少年减肥运动营	减脂、塑型,培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南冻源大街索菲特大饭店东裙楼8楼	86150000
中健银座	暑期学生健身卡	锻炼身体、减肥、塑形,养成良好的运动习惯	16岁以上学生	优惠大礼包	中健银座各店	86150000
英派斯健身二环路店	学生暑期减肥营	减脂、塑形一对一训练模式、专业训练、饮食计划,塑造完美体型	16岁以上学生、学业繁重造成身体肥胖、体态不良,想塑造完美体型者	千元优惠礼	二环东路39366号东环国际广场A座二楼	58180228 58180227
游泳班培训一览						
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话	
济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型变得更加匀称,是全身性项目,对人体的柔和,心肺功能都很好,还可增加抵抗力、免疫力,起到减肥作用。	暑期班7-55岁之间;幼儿班5-7岁之间,身体健康,不恐水,协调能力正常。	暑期班13节课750元,赠送泳帽、水袖、背包。幼儿班15节课850元,赠送泳帽、浮漂、背包	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552	
中健银座槐荫店暑期游泳班		6-16岁	1680元/期	济南经四纬九路海右重华B1	88010000	
操课类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
龙武精英跆拳道散打俱乐部	跆拳道培训	瘦身兼防身、还有减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息报暑期班年卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆;舜耕山财馆;工人新村馆;经七路馆;浆水泉路馆;奥体中路馆	66813989 15063353888
龙武精英跆拳道散打俱乐部	散打防身术培训	瘦身兼防身、防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上	同上



游泳培训 会员招募中

暑假 2016游泳班

培训周期：
第一期：6月23日—7月5日
第二期：7月7日—7月19日
第三期：7月21日—8月2日
第四期：8月4日—8月16日
第五期：8月18日—8月30日

培训时间：
8:30—10:00 10:30—12:00
13:30—15:00 15:30—17:00
17:00—18:30 19:00—20:30

学员要求：报名者年龄为8—55岁，身体健康，协调能力正常，不恐水，连续13节不缺课，承诺包教包会。缺课请假经教练员认可可补领泳票。

课程设置：标准蛙泳，标准仰泳，标准自由泳。

课程说明：13节/期，90分钟/节。

室内泳池，全年恒温，热水淋浴，专业教练。

本俱乐部为济南市体育局指定的《游泳后备人才选拔基地》，多次参加各类专业游泳比赛，成绩优异，市体育局特派专业队游泳教练长期讲授，训练，为济南市游泳队培养和选拔专业游泳运动员。

幼儿游泳班

培训周期：
第一期：6月13日--6月27日
第二期：6月29日--7月13日
第三期：7月15日--7月29日
第四期：7月31日--8月14日
第五期：8月16日--8月30日

培训时间：
9:30--11:00
14:30--16:00

学员要求：报名者年龄为5—7岁，身体健康，协调能力正常，不恐水，连续15节不缺课，承诺包教包会。缺课请假经教练员认可可补领泳票。

课程说明：15节/期，90分钟/节。

课程设置：初级蛙泳，标准蛙泳，标准仰泳。

报名咨询电话：82567553/82567552

地址：英雄山路93号四季花园游泳馆

乘车路线：4, 21, 35, K52, 64, 65, 67, 76, 88, K93, 203四季花园站下车。

给孩子一个自信的未来

运动瘦身专家

IAMGYM 中健银座

IAMGYM 42 青少年减肥营™

减重冠军
dji 无人机等你来拿!

快乐减肥 轻松搞定

11年千名胖友共同选择 42天最高减重60斤

- 封闭式训练
- 科学健身
- 塑造梦想
- 提升意志力
- 合理学习
- 品质保证
- 生活自立
- 团队精神
- 风险保障

限时优惠进行中，快快行动

招生对象
体重超标的肥胖人士均可参加，男女不限

济南: 0531-82380000 / 88100000 / 89002766 / 81917777 / 81619756 / 58702222 / 81919999
青岛: 0532-82794444 / 68864444 / 88614444
烟台: 0535-3485555 威海: 0631-3856666
聊城: 0635-8204444
临沂: 0539-8079901 / 8601877 / 3018100

考完试 去减肥

暑期减肥营 火爆招募中

更多详情敬请咨询会籍顾问

8615 0000

全封闭减肥营
可获得国外旅游拓展机会

合作伙伴:



山东银座健身发展有限公司旗下品牌 银座健身俱乐部、张玉珊修身堂

WWW.YINZUO.JIANSHEN.COM 新浪微博@IAMGYM银座健身 全国统一客服热线: 400-0000-309

