

GoFit力扬综合体能训练馆加入漯河日报社素质教育联盟

助力我市青少年增强身体素质

本报讯(记者 焦 靖)暑期即将过半,即将结束各种补习班、特长课的孩子,是时候考虑提高自己的身体素质了。

青少年体能训练的最终目的在于培养孩子形成正确的运动模式、激发运动兴趣、培养运动习惯,带入生活和学习,相辅相成,让孩子受益终身。同时增强身体素质和自身免疫力,矫正身体不良姿态,提高孩子的团队协作能力和社交能力。GoFit力扬综合体能训练馆是



漯河首家以体能训练为主题的综合训练

馆,倡导“尊重每个人的身体”,训练体系以力量训练为核心,同时全面发展训练者的速度、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质。

如果发现孩子的速度、耐力、力量、肺活量等指标不同程度的下降,身高、体重、胸围增长的同时出现了超重、肥胖、近视的情况,那么就来GoFit力扬综合体能训练馆进行暑期青少年体能训练吧。这里有针对初中生、高中生、大学生的局部体态调整,

也有针对初三、高三学生应试训练的中长跑、跳远、跳绳、引体向上、仰卧起坐等训练项目,更有针对体脂超标的青少年开展的减脂减重系统训练。

GoFit力扬综合体能训练馆特有的测试——评估——制订——训练——评价系统,区别于以往的减肥训练营,真正通过运动促进青少年发育成长,让运动习惯伴随孩子终身,培养孩子们积极乐观的生活心态。

爱上那里的沙滩和海水

威海“海图腾”夏令营再次起程

海图腾夏令营,第一批孩子已经得到了假期最好的礼物,8月6日第二批开始报名,要报名的家长抓紧报名吧,让孩子度过一个有意义的暑假。

营期:7天6夜(8月6日发团)

报名对象:全市中小學生

交通方式:大巴

活动地点:威海市

活动费用:营费2880元/人,凭小记者证或老营员、2人同行报名立减200元。按要求转发报名的新营员2780元/人。

优惠政策:转发活动微信,配上文字“漯河日报社小记者夏令营开始啦!海图腾,我们一起来报名”推荐至朋友圈凭截图缴费可享100元现金优惠。此活动不与小记者以及团报优惠活动同享(注:老营员报名、正式小记者报名以及三人团报这三种情况不再享受按要转发优惠政策。所有优惠政策不同时使用)。

费用包含:培训费、交通费、保险费、餐饮费、住宿费等。

报名方式:可到以下指定地点报名,也可通过微信/支付宝转账报名,转账时务必备注学校、姓名及联系方式。

市区报名地点:新闻大厦601漯河日报小记者俱乐部

咨询电话:0395-3134517 18739565758(微信同号)



现场



现场



现场



威海夏令营第一批小队员

太行山艺术之旅开始报名啦

写生主题:2018暑假太行山艺术之旅

主办方:漯河日报社小记者俱乐部

写生时间:8月1日至8月5日

写生地点:河南省林州市石板岩镇太行大峡谷

出行方式:全程大巴

邀请导师:马明松

活动行程:第一天:早上九点乘车赴太行画苑写生基地,熟悉写生环境。

第二天:写生活动启动仪式,潜水村写生(乘车前往,午餐送到写生点)。

第三天:国际水彩村——白家庄写生(参观红旗渠,午餐为农家炖菜)。

第四天:车佛沟写生,晚上讲座《艺术与人生》。

第五天:参观太行山美术馆和扁担情纪念馆,感受石板岩风情小镇。在扁担情纪念馆瞻仰毛主席用过的扁担,了解六十年代山区人民的生活状况。

每晚安排1~2个小时写生作品点评,合影留念,下午返程。

注:活动第一天不含早、午餐,返程当天不含晚餐。

画具自备:固体水彩颜料、8开水彩本、水彩笔、小水桶、铅笔、橡皮(油画棒)等。



马明松老师为小学员讲课

费用:1680元(含保险、食宿,住宿为标准间或三人间)凭小记者证报名或两人同行立减100元,家长随行1480元。

报名条件:1.小学一年级以上小记者及各个学校喜爱绘画的均可报名参加,名额有限,报名从速。

2.报名截止日期:2018年7月30日。

3.本次活动名额有限(含学生名额一营50人),为保证活动顺利进行,参加小记者于活动前需预交报名费。

联系电话:0395-3134517



马明松 河南大学艺术学院副教授,硕士研究生导师
河南美术家协会水彩艺术委员会副主任
中国美术家协会会员

18739565758(微信同号) 李老师

现场报名:漯河市嵩山东支路新闻大厦601小记者俱乐部

注:本次活动最终解释权归主办方