

# 准大学生, 特别暑期别样过

又是一年金榜题名时, 对于那些已经一只脚踏入大学校门的准大学生来说, 高三一年的备考生活过渡到摆脱了所有升学压力的暑假, 反而感到异常的空虚和无聊, 要么在家蒙头大睡, 要么疯狂包夜上网, 一些学生开始过起了“颓废堕落”的生活。日前, 记者了解到, 今年的很多准大学生却摆脱了以往聚会、上网、旅游这些休闲项目, 这个特别的假期反而比平日更加忙活了!

## 打工、考驾照、考后充电……

刚参加完高考的小张在网上找到了一个酒店服务员的工作, 他告诉记者, 父母其实不愿意自己来打工, 但是自己都是大学生了, 假期又那么长, 不想老赖在家里靠父母养着, 通过打工可以挣点零花钱, 还能接触社会, 培养自己独立生活、独立思考的习惯。记者了解到, 准大学生中为数不少意识到当今社会竞争激烈, 就业压力比较大, 都想利用暑假给自己充充电, 以免进入大学后手忙脚乱。此外, 记者在各大高校的BBS上发现了很多准大学生发的帖子, 内容大都集中于向师兄师姐询问有关大学奖励制度、学习情况以及学校的住宿条件、食堂的饭菜是不是可口等, 准大学生对大学生

活充满了好奇和向往, 通过这些论坛, 可以提早了解大学校园生活各方面的情况, 也有一些准大学生去驾校报了名, 利用这个假期学一学开车技术。

## 健身受到追捧

每年夏季都是健身市场的旺季, 而学生这个庞大的群体成为了健身市场的主体, 7日, 《江苏省全民健身实施计划》的颁布, 更是进一步推进了全民健身热, 今年很多准大学生都瞄准了健身房, 选择自己喜爱的健身项目, 过了把健身瘾。

记者在某健身中心看到, 有近三分之一学生打扮的孩子正在健身, 男女都有, 臃肿体形的身材不在少数。一位刚跳完健身操的李同学告诉记者: “高三一年都在复习

备考, 平常吃了饭就坐在那看书, 缺少锻炼身体有些走形, 马上就要上大学了, 利用这个假期减减肥, 但夏天外面太热, 运动起来很不舒服, 所以就来健身中心减肥, 给自己一个好的形体, 以一个崭新的面貌迎接大学新生活。”随后, 记者在咨询台见到了一位正在办健身卡的女士, 她说, 孩子复习高考这一年, 体质不断下降, 高考结束了, 让孩子来锻炼身体, 把身体素质给提高上去。

健身中心的负责人告诉记者: “最近一段时间, 来报名参加健身的孩子很多, 大多是准大学生。男孩子要健美, 女孩子要苗条, 很多家长也希望孩子以健康的体魄迈进大学校园。他们选择健身馆去健身, 一方面一些好的健身场馆设施齐全, 环境也比较好。课程也是丰富多样, 他们可以根据自己的兴趣选择适合自己的项目进行锻炼, 对于塑形、放松身心都很有好处。”

据了解, 目前南京的一些健身中心开设瑜伽、肚皮舞、游泳、健美操、跆拳道等, 而且各大健身馆针对暑期纷纷推出了优惠活动, 报名十分火热。

快报记者 宋昱



# 明道瑜伽, 为象牙塔的美丽塑形

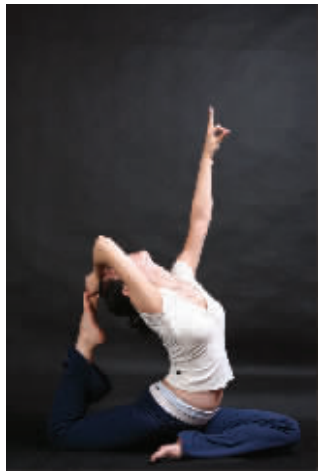
十二年寒窗苦读, 盛夏是果实收获的季节, 梦想进入心中的象牙塔, 终于得以如愿, 许久沉溺于书本的海洋, 忘记了本该属于年轻的身体, 这个夏天, 为美丽塑形, 明道瑜伽, 你的梦想将从这里展翅高飞!

## 瑜伽, 把爱好变成事业的幸福

现在社会竞争压力大, 对于女生来说更是如此。考学的压力、就业的压力、生活的压力……不仅影响了她们身体的健康, 也无法展现出她们青春豆蔻年华的魅力。因此, 很多准大学生都选择在暑假期间进行时尚健康的瑜伽运动。明道瑜伽是纯女子瑜伽会馆, 教练贴心的指导使得很多大学生都争相报名。记者了解到, 很多准大学生不仅来明道进行瑜伽塑形, 更重要的是现在很多大学都会有一些健身协会, 明道又是专业的教练员培训机构, 在系统的练习和培训之后, 这些大学生往往可以成为大学健身社团的教练, 而且还可以在课余时间做兼职教练, 既能增加生活费, 又能寻找到健身带课的乐趣, 甚至毕业以后可以把它当成全职工作, 做兼职瑜伽教练不仅可以得到压力的释放、身心的健康, 还可以结交到新的朋友, 充实了生活, 因此, 爱好成为事业是很幸福的事!

## 专业培训机构, 梦想从明道开始

明道的瑜伽教练员培训已经开展了5年多, 一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称, 有着十分高素质与高效率的教练团队, 除了师资力量强大, 明道瑜伽培训还非常严格, 每期培训都是开设小班教学, 一个班不超过10名学员。由于很多学员都是零基础, 明道瑜伽培训时间上也安排得合理充裕: 全日制班的课程安排是8:30-17:00, 时间是60天; 业余班的学员一般情况下是每周安排3-4个晚上,



每次3个半小时左右, 需要3个月的时间来系统学习。必须要通过60-90天的强化训练, 体能和文化的结合, 学员就业后, 给学员提供了一年内无条件的跟课, 使得还欠缺经验的学员在跟课的过程中学习老教练的精华, 学习整个课程安排的科学性, 不断完善自身技艺。

据了解, 到目前为止, 所有学员已经达到100%的就业率, 他们的学员或是朋友往往也会慕名来到明道瑜伽报名培训, 这是非常难得的! 由于高就业率, 现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员, 还有很多健身房直接成为其对口单位, 要提前挑选合格的人员, 这就是明道培训的魅力所在!

## 相关链接

为丰富学生的暑期生活, 让高考结束后的学生在暑期集中锻炼, 达到塑形、调整心态的目的, 以全新面貌进入大学, 学生暑期双月卡只需680元, 即可体验高温瑜伽、常温瑜伽、形体雕塑、舞蹈课程等四大完美健身课程; 同时, 双人同行办理瑜伽年卡时减400元现金!

# 明道瑜伽培训学院



# 明道专业瑜伽会馆

## 暑期特惠

学生暑期双月卡: 680元

包含高温瑜伽、常温瑜伽、形体雕塑、舞蹈课程;

暑期强力排毒卡: 880元

双人同行, 办理门店活动年卡时,

每人立减400元现金;

常温年卡1580元起

明道长年招收**减肥班**学员, 签约承诺, 无效退款。TEL:83209798

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

TEL: 83209798 QQ: 492417594

山西路精品店: 中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面)

TEL: 83345936 QQ: 1486541422

新街口初始店: 汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)

TEL: 84780003 QQ: 1141950912

龙江旗舰店: 龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 86602958 QQ: 790486168

明道瑜伽学院, 让您引发自身的深层次改变, 从无到有, 真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+新课免费指导

+个人特色课程指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

目前为止, 所有学员100%的就业率, 是我们对您的保证!

**免费赠送:** 普拉提培训  
VIP跟课年卡  
免费进修机会  
金牌教练岗前培训

**教练提高班:** 适合有提升要求的瑜伽教练, 开班在即!

学生凭学生证报名, 享有更多优惠! 塑形、学习两不误。改变, 从现在开始!

瑜伽学院地址: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼401

报名咨询电话: 83209798 赵老师

咨询QQ: 1511025072