



南京全民健身中心游泳健身馆(未来水世界)位于中山东路145号,地处新街口商圈,交通便捷、区位优势突出。内部主要由游泳健身馆、女子瑜伽健身馆、VIP健身会所和体育商场几个部分组成。面向南京市民提供游泳健身、游泳培训、瑜伽及有氧操健身等多项体育健身服务。自2005年7月对外开放以来,历经七年多的探索和发展,现已成为南京城中心区域设备最先进、配套最齐全、服务最完善和人气最旺的大众性游泳健身场馆之一。其中游泳健身馆采用自然采光设计,12米净空高度,视线开阔。水温全年保持在 $28 \pm 1^\circ\text{C}$,池区常年恒温,同时全天24小时循环水臭氧杀毒、确保水质优良。此外,还可以免费享用大众器械健身区、SPA水疗、桑拿浴及芬兰浴。

全民健身中心未来水世界游泳健身馆:劲享清凉快乐暑期



游泳素有“运动之王”的美誉!炎炎夏日,最好的避暑休闲方式莫过于游泳,既清新凉爽,又能锻炼身体,还可以磨炼意志,现已成为人们首选的运动项目!南京全民健身中心游泳馆未来水世界运动俱乐部是集国际泳池、健身馆和游泳美体水疗中心于一体的专业性运动场所。游泳馆不仅为大家推出年卡、半年

卡、计次卡等多种健身产品,还常年举办各种形式的游泳培训班,可以满足不同健身爱好者的需求。老客户在有效期内续卡时,还能享受到更多的实惠。据悉,从6月1日起学生票买三送一、买五送二,在6月20日-30日期间,该俱乐部推出了众多优惠购卡活动:原价1180元的游泳40张卡,只需要1100元,原价瑜

伽健身年卡原价2288元,现在优惠价只有2188元,而且还赠送价值300元的租柜;金卡50次卡原价3998元,现加999元可得价值1998元的金卡季卡一张。

今年未来水世界的暑期游泳培训班现在也开始全面招生,游泳培训班分为:幼儿启蒙班、少儿初学班、少儿提高班以及成人班。幼儿启蒙班是针对大中班幼儿及小学生,通过水中游戏、专业辅助用具,循序渐进完成闷水、漂浮、打腿等基础教学;少儿初学班面对身高1米2以上的中小学生,通过暑期培训,可以掌握标准自由泳技术,能独立游进10-15米;少儿游泳提高班主要针对一些已能掌握一门泳姿的儿童,经过培训之后,可以使自身掌握的泳姿得到提高,并且可再掌握另一种新的泳姿——蛙泳。

未来水世界应广大成年游泳爱好者的要求,还开设了成人午间、晚间班,让白领上班族在工作之余放松身心。未来水世界还承诺:“八岁以上包教会”,让游泳爱好者放心报名。

有氧运动消耗热量知多少

健身大课堂



目前,有氧运动是备受大家青睐的有效减肥方法。那么,有氧运动具体有哪几种,其卡路里燃脂分别是多少?小编在这里将与您分享有氧运动减肥消耗热量排行榜,帮助你选择适合自己的那款有氧运动,以实现快速瘦身。

□现代快报记者 宋昱
实习生 吴婷 整理

有氧运动一 游泳→800卡

游泳是最好的运动减肥方法,它几乎动用到全身的肌肉。此外,游泳也能让人产生积极的心理情绪,这是一个令人愉快的活动。在水中不再觉得身体的负累,起到一个舒心的作用。更重要的是,游泳有利于心脏和肺的健康。

有氧运动二 跑步→600卡

慢跑可以摆脱额外的体重感,舒缓压力。慢跑可以在很多地方进行运动,绕着街区、公园、体育场进行慢跑。每天坚持30分钟,但要注意,慢跑时要选择一双好的跑步鞋,这样才可以保护到你的关节和脚踝,达到健康减肥的效果。

有氧运动三 跳舞→600卡

跳舞可以训练整个身体,塑造完美的身型。此外它还是一个放松的好方法。可以在家放最喜欢的音乐,舞动手脚。或参加舞蹈培训

班、俱乐部等。每天试着去跳舞一小时,身上的肌肉都能被操练到。

有氧运动四 踩自行车→500卡

根据踩自行车踏板的速度,可以多少消耗体内的卡路里,同时它也是非常让人愉快的户外活动。

有氧运动五 跳绳→440卡

跳绳也是燃烧脂肪效果很好的有氧运动,跳绳30分钟可以消耗440卡的热量。以减掉1公斤的脂肪要消耗7200卡热量来计算,跳绳不到5个小时就可以减掉1斤肥肉。

有氧运动六 高尔夫球→360卡

这项曾经被称为贵族运动的体育项目现在已经比较普及了,置办行头和租用场地的价位并不比网球场贵多少,一旦学会就可能使人上瘾。

热量消耗:在练习场打球消耗的热量远比在球场上消耗的多,约360卡/小时,相当于消耗掉一碗皮蛋瘦肉粥的热量。

南京全民健身中心游泳健身馆

我运动, 我快乐!

游泳健身馆 活动时间: 6月20日 - 8月30日

学生票	买三送一 买五送二 (凭学生证购买,限中小學生)	
游泳40次卡	原价: 1180元/张	优惠价: 1100元
游泳20次卡	原价: 650元/张	优惠价: 598元
金卡50次卡	原价: 3998元/张	加999元可得价值1998元的金卡季卡一张!
金卡50次卡	原价: 3998元/张	优惠价: 3498元

女子瑜伽健身馆

瑜伽健身年卡	原价: 2288元/张	优惠价: 2188元 <small>(送租柜,价值300元)</small>
瑜伽健身50次卡	原价: 1288元/张	优惠价: 1168元
瑜伽月卡	原价: 588元/张	优惠价: 499元
瑜伽休闲年卡A卡	原价: 999元/张	优惠价: 888元
瑜伽休闲年卡B卡	原价: 1788元/张	优惠价: 1488元

以上所有购卡均送国内顶级品牌泳帽一顶

电话: 025-84528788 / 84653888-112
地址: 中山东路145号南京全民健身中心裙楼
西祠讨论版: <http://b563748.xici.net/>

游泳培训班火热招生!

所有培训承诺8岁以上包会

培训种类	开班日期	培训时间	招生对象	学习内容	收费标准
幼儿启蒙班			大、中班幼儿,小学生(每节课限报15人)	通过水中游戏、专用辅助用具,循序渐进完成闷水、漂浮、打腿等游泳基础教学。	650元/期 不设7点45班
少儿初学班	7月03日-7月14日 7月15日-7月26日 7月27日-8月07日 8月08日-8月19日	07:45-09:15 09:00-10:30 10:15-11:45	身高1米2以上 中小學生	循序渐进完成自由泳基础教学,8岁以上儿童能够完全掌握标准自由泳技术,独立游行10-15米。	600元/期 7点45班 580元/期
少儿提高班			已掌握一种泳姿	巩固学生自由泳技术动作,学习蛙泳完整配合动作。	
成人初学班			18岁以上成人 (每节课限报15人)	根据不同程度学习闷水、漂浮、蛙泳配合等基础练习。初学者能够独立游行,提高者可在原有基础上提高技术动作,游行50米以上。	650元/期 不设7点45班
成人午间班	7月02日-7月13日 7月16日-7月27日 7月30日-8月10日 8月13日-8月24日	12:15-13:45			650元/期
成人晚间班	8月27日-9月07日 9月10日-9月21日	18:30-20:00			650元/期 每课10人, 双休日休息

● 另设一对一个性教学

● 所有培训承诺8岁以上包会

报名学员均赠送国内顶级品牌泳帽一顶

咨询电话: 025-84653885 / 84653888-227/112