寒冷中运动消耗脂肪多 冬季健身房里健身“热”

四达相伴 健康人生



俗话说“夏练三伏 冬练三九”，为了来年春暖花开时能秀下好身材，年轻男女在冬季均有去健身房锻炼的打算；业内人士也表示，相比春夏秋，冬季更是健身的好时节。坐落在合肥市蜀山区青阳路与滨河路交口的四达健身会馆正是冬季锻炼的好地方。这里不仅可以健身运动，还可以品茶休憩以及美容美体等，让你在这个冬季练出更赞的自己。

史道玲

健身运动：四达健身会馆练出更赞的自己

运动不仅能塑造健康、美丽、自信的你，还能在一定程度上给一个人的气质加分。但是它绝不止营造一种表面的虚荣，它所带来的实实在在的实用价值是很多人意想不到的。

四达健身会馆，总面积10000多平方米，其中室内面积4000多平方米。另有5000多平方米与会馆配套使用的超大停车场；会馆位于青阳路与滨河路交叉口的合肥市全民健身中心一、二、三层，交通便利，是省内第一家使用国际一线顶级健身品牌的综合性高档健身会馆。

会馆斥巨资引进世界最先进的体适能测试系统，选用的有氧训练器械LIFEFITNESS品牌，为全美国海、陆、空三军及特种部队的专门训练设备，科学的数字化程序保证了练习者的健康参数准确无误，19种语言系统保证来自各国健身爱好者健身便利。

会馆将开设近20种操课，也是安徽省第一家拥有国际莱美系列健身操的健身会馆、顶级技术的美容美体中心、高档的VIP商务会晤室及休闲包厢，让你尽享休闲、联谊的快乐。

另外，会馆还特聘世界冠军级教练吴兆阳为技术顾问，并能为你提供室内跑步、游泳、攀岩、羽毛球、搏击等正规场地的便利。

品茶交友：徽府茗庄首开安徽先河

当传统茶行业遇上互联网共享时代，就会创造出无限可能，以往的商业模式会被颠覆。共享时代到来，茶行业必须打破传统模式，引入更多的互联网理念和共享精神，才能让茶市场保持新鲜活力。由此，安徽首个以茶为主题的共享空间——徽府茗庄便应势而生。

徽府茗庄巧妙地将茶空间与运动空间相结合，首创“共享茶庄”，倡导“动静结合，相辅相宜”的健康生活方式，只要成为徽府茗庄的会员，茶空间和运动空间都能免费共享，从此开启“动可似脱兔，静可若处子”的生活方式。

生命在于运动，在品茶之余我们切不可忽视了运动，一静一动之间方可达到生活的平衡。在徽府茗庄共享茶空间不仅可以安静地品茶，体验茶道、香道、名家字画和古琴等传统文化的魅力，更是可以一站式便利享用全民健身中心的室外田径场、游泳、羽毛球、篮球、散打、健身等运动项目，让你在品茶的间隙可以尽情地释放压力，维系一个平衡健康的生活。

徽府茗庄利用自身独特的地理优势和资源，结合互联网思维，将茶生活与运动健身有机整合，首提“共享茶庄”新理念，开“共享茶庄”之先河。共享产生方便快捷的服务，共享更是一种“低碳生产力”，共享茶庄可以在共享中提升每个人的体验感，从而构建“绿色、平衡、健康”的茶生态生活。





活力宝贝：帮助孩子获得身体自由

依据最新的研究成果显示，“体商”是继智商、情商之后的衡量一个人是否健康全面发展的又一个重要指标。那么如今的社会现实条件是否有利于儿童“体商”的发展呢？结果显示并不是那么理想。现在的儿童缺乏“自由奔跑”的条件，身体被束缚在封闭的学校及社区中，头脑沉浸于花样繁多的电子产品中，心智和体魄都像温室植物一样脆弱。社会生活方式发生了巨大变迁，儿童的成长环境变得“不接地气”，迫切需要有针对性的补足。

四达·活力宝贝儿童运动馆深信只有科学实证的教育才可以为孩子们带来转变，是一家以专业少儿体适能和技能培训为主的大型室内儿童及青少年运动馆，设备齐全、设施优良、资源丰富，是安徽省内第一家拥有800平方米的专业室内儿童体适能馆，也是合肥市唯一的一家室内儿童专用运动馆。针对不同年龄儿童的发育特点设计运动课程，通过运动提高身体、头脑和社交等能力的发展，营造安全、快乐、具有规则性的健康环境，树立孩子的自尊和自信心。四达·活力宝贝儿童运动馆希望能抓住孩子成长的每一个“机会窗口”，在玩耍中刻意训练，从基础运动能力、基本运动能力两方面着手训练，帮助孩子获得身体自由！目前设置的课程设置有体能课程、球类课程、技能类课程等。还有体适能课程，包括跑跳投抛落地稳定纠正发力顺序，培养空间认识运动意识、完成复杂运动轨迹，培养耐力、速度、爆发力提高身体控制能力等等。





四达健身咨询电话:0551-65596888
活力宝贝儿童运动馆咨询电话:0551-65587555
徽府茶行咨询电话:0551-62952180

活力宝贝儿童运动馆 HUOLIBAOBEIERTONGYUNDONGGUAN

（广告）