2023惠州青少年减肥特训营

**课程详情**

**课程简介**

减肥达人夏令营以全封闭式训练方式培养孩子独立自主，矫正孩子不良体态，摆脱孩子自卑不自信的心理，让孩子在减肥的同时，挖掘自我内在潜力。



**减肥训练：**立足美国体适能授权课程，青少年体适能专家潜心钻研，历经多年研究实验，终研究出一套适合青少年体适能减肥训练方法，给孩子带来全新享瘦。

**体质提升：**结合青少年体适能课程，AFAA专业减脂课程，全面提升孩子心肺耐力、平衡柔韧、肌肉耐力等体适能元素，进一步改善孩子体质。

**体态矫正：**针对青少年群体研发“体态矫正”课程，矫正孩子不良坐姿、O型腿、高低肩、含胸驼背、脊柱弯曲等体态问题。

**改变习惯：**采用半军事化全封闭式的管理模式，全面培养孩子的自我生活能力、自我动手能力，养成良好的生活习惯。

**减肥训练：**立足美国体适能授权课程，青少年体适能专家潜心钻研，历经多年研究实验，终研究出一套适合青少年体适能减肥训练方法，给孩子带来全新享瘦。

**体质提升：**结合青少年体适能课程，AFAA专业减脂课程，全面提升孩子心肺耐力、平衡柔韧、肌肉耐力等体适能元素，进一步改善孩子体质。

**体态矫正：**针对青少年群体研发“体态矫正”课程，矫正孩子不良坐姿、O型腿、高低肩、含胸驼背、脊柱弯曲等体态问题。

**改变习惯：**采用半军事化全封闭式的管理模式，全面培养孩子的自我生活能力、自我动手能力，养成良好的生活习惯。



**增设中高考体育训练**

积极响应国家号召，增设中高考体育考试项目训练，提升孩子的体育应试能力，提高孩子的体育考试能力，让孩子提前迈入好学校。

**心理健康教育，健全孩子心理综合素质**

开展丰富多彩主题活动，周周新学习，周新体验，培养孩子综合素质，从心理上引导孩子做一个态度积极、注意力集中、胸怀开阔的人；从细节上做一个有教养、有修养的人；让孩子结识新朋友、学习新知识、认识新自己，做到寓学于乐。

**学习提升周：**以学习提升为主题，提高孩子的学习积极性，扭转孩子不爱学习的心态。

**纪律严明周：**以纪律为主题，让孩子养成良好纪律作风，学习更多生活技能。

**拼搏奋斗周：**以拼搏奋斗为主题，激发孩子的运动潜能，燃烧奋斗力量，鼓励孩子在拼搏奋斗中不断突破自我。

**感恩梦想周：**以感恩活动为主题，让孩子们学会感恩，懂得感恩；并邀请家长见证孩子们的蜕变和成长。

**团结友爱周：**以团结友爱为主题，发扬孩子团结友爱精神，扭转孩子孤僻自闭心理。

**励志冲刺周：**以励志冲刺为主题，发挥孩子们的主观能动性，鼓励孩子勇于展现自我，提升自信心，全面提高自身素质，培养孩子的自我约束能力。

**成长蜕变周：**以成长为主题，锤炼孩子们不气馁、不放弃，目光坚定的自信。



**八大“更”**

**更保障**

封闭式管理 五星级环境，食宿双保障，两个周期承诺减重15%

**更健康**

专属营养师 科学膳食配比，体重控制国家标准制定单位

**更高效**

全方位多维度健康监测，资深教练团队制定专属方案，结营数据对比出具健康报告

**更专业**

15年专注青少年运动课程研发60%减脂课程+40%趣味课程，课程不枯燥，减重更轻松

**更多元**

开展防身术，网球、游泳等多种兴趣课程

多方位兴趣培训，为孩子成长加分

**更放心**

心率体重实时监控，身体围度定期测量，健康数据双向对比

**更快乐**

配所来上冰球、篮球机、跳舞机等娱乐设备心

减重娱乐相结合，孩子更快乐（鉴于各营地运动设施有所差异，具体以营地实际提供为准）

**更安心**

青少年健康知识讲座，青少年营养餐教学，结营在家也能科学管控



**师资介绍**



**招生详情**

**招生对象：**10-15周岁（身体健康，无传染性疾病，适宜参加体育运动的肥胖青少年学生群体）

**营期时间：**2021年12月13日-2022年12月31日（课程天数为28天，全年滚动式开班，每天均可报名）

**课程费用：24800元/人**

**费用包含：**营服3件、魔法盆1个、个性帽1顶、背包1个、水杯1个。

**营地地址、集合地点：广东省惠州市惠阳区镇隆镇嘉伦多体育公园内**

**住宿标准：**2人间，4星级标准。

**餐食标准：**午餐主食、两荤一素、汤、水果，晚餐粗粮、一荤一素，无清真。

**师资配比：**1:10

**需携带物品：**身份证（护照）原件及复印件（一份）、运动服装4套以上、运动鞋（轻便透气）2双以上、游泳装备（泳帽、泳衣、泳镜）、拖鞋1双、换洗内裤多件、运动毛巾多条、洗漱毛巾1条、牙膏牙刷各1支、洗发水沐浴露各1瓶、运动护膝套装（大体重孩子）。

**请勿携带：**

1、食品、饮料类、包括各种零食、水果、口香糖、各类保健品、碳酸及含糖饮料、牛奶及相关制品等；

2、刀具、铁棍等管制器械；香烟、打火机、火柴等易燃易爆物品。

**行程安排**

**每7天为一个阶段**

（共计28天）

以下为一个阶段的课程介绍。

第1天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 营养早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 动作培训/360°循环轰炸



中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 腰旗橄榄球  
17:00-17:30 晚餐



晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 加训/兴超培养  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

第2天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 营养早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 Insanity

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 飞碟现身  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 减重讲座  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

第3天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 唤醒早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 欢乐踏板

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 羽林争霸  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 加训/兴超培养  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

第4天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 唤醒早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 完美十分钟

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 定向寻宝  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 娱乐游戏  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

第5天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 唤醒早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 Hi jump

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 热血篮球  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 加训/兴超培养  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

第6天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 唤醒早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 力量杠铃

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 拳击基础  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 加训/兴超培养  
20:30-22:00 营养讲座  
22:00 手机回收/查房休息

第7天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 唤醒早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 肩颈释放

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 主题活动  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 娱乐游戏  
20:30-22:00 营养讲座  
22:00 手机回收/查房休息

第8-28天

特训

上午

08:00-08:30 洗/称重/温  
08:30-09:00 营养早餐  
09:00-09:30 整理内务  
09:40-11:40 动作培训/360°循环轰炸

中午

11:40-14:30 午餐/午休

下午

14:30-15:00 整理内务  
15:00-17:00 腰旗橄榄球  
17:00-17:30 晚餐

晚上

17:30-18:30 餐后休息  
18:30-20:30 加训/兴超培养  
20:30-22:00 自由活动  
22:00 手机回收/查房休息

**开营日期**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **开营城市** | **线路** | **开营时间** | **原价** | **优惠价** | **预订金** | **状态** | **预定报名** |
| 惠州 | 28天青少年减肥特训营（惠州） | 2022-12-31--2023-01-27 | ￥24800 | ￥24800 | ￥500 | [正常](javascript:void(0)) | [预定报名](https://cart.xialingying.cc/gate?cid=42400&u=https://www.xialingying.cc/jfdr/course/1631690370.html) |
| 惠州 | 28天青少年减肥特训营（惠州） | 2021-12-31--2022-01-27 | ￥24800 | ￥24800 | ￥500 | [结束](javascript:void(0)) | [预定报名](javascript:void(0)) |

**缴费方式**

网上报名成功后，选择缴费方式：银行汇款、网上支付、现场缴费，汇款前请来电话

**家长微评**

* 
* 

**报名须知**

**学费包括：**

费用包含：营服3件、魔法盆1个、个性帽1顶、背包1个

**备注：**

携带物品：   
身份证（护照）原件及复印件（一份）、运动服装4套以上、运动鞋（轻便透气）2双以上、游泳装备（泳帽、泳衣、泳镜）、拖鞋1双、换洗内裤多件、运动毛巾多条、洗漱毛巾1条、牙膏牙刷各1支、洗发水沐浴露各1瓶、运动护膝套装（大体重孩子）。

**体检：**

入营后统一安排体检