



GS ACADEMY

BEIJING'S HIGH PERFORMANCE ACADEMY

嘉里健身 - GS Academy网球冬令营



赞助商



sport the difference



本次为期5天的封闭式青少年网球冬令营由北京市天才运动咨询有限公司(简称：GS)和香格里拉集团旗下的北京嘉里中心大酒店健身中心联合举办。

在这个寒冷的冬季，让您的孩子体验一回与国际接轨的、与众不同的、集乐趣与先进技术于一体的青少年网球冬令营。让孩子在快乐的氛围下，学网球、练网球。进而，通过我们安排的各项体育活动提高自身的整体素质。

该冬令营中的各项训练都是由GS的国际籍专业网球教练针对不同年龄段，不同水平的孩子设计的，尤其专门为那些想要全面发展自己网球水平的高级选手设计而成。本次冬令营的所有课程都将开设在拥有各类高档体育设施的嘉里健身中心。课程将通过多种有趣的活动为孩子们提供培训，使孩子们不但乐在其中，而且受益匪浅。课程内容包括：体能训练、体能恢复、团队合作、领导才能、自我约束、饮食营养搭配等各个方面。在本次冬令营结束时，学生们将对网球这项运动有一个更深刻、更全面的了解，而且将会为他们的不断发展形成自己长期的目标。



为了执行此次冬令营的缜密课程计划和圆满达成其目标，此冬令营为封闭式训练，所有学员需要住宿在酒店。每天早晨八点到晚上九点，学员们会在教练的监督及指导下，进行不同的培训活动，其中包括理论课程、心理素质培养、场上训练、小型比赛、游泳、篮球等。

价格：人民币8500元 / 一期冬令营（此价格包含整个冬令营期间的学费、住宿、三餐、体育设施的使用。培训过程中会提供补充体能的饮料、水果及零食。）

合作伙伴：



地点：香格里拉北京嘉里中心大酒店（北京市光华路1号）

日期：2010年1月4日 - 1月9日
2010年2月16日 - 2月21日（待确定）

咨询报名电话：+86 (10) 8478 6866
+86 (0) 139 1188 9308

邮件地址：info@gs-academy.com



GS ACADEMY

BEIJING'S HIGH PERFORMANCE ACADEMY

每日活动安排

	第 1 天		第 2 天
7:00	入住	8:00	早餐
8:00	早餐	9:00 - 10:00	篮球
9:00 - 10:00	理论培训	10:00 - 12:00	体能训练
10:00 - 12:00	场上训练	12:30	午餐
12:30	午餐	14:30 - 16:30	场上训练
14:30 - 16:30	场上训练 及 对抗赛	16:45 - 17:45	下午茶 及 网球心理辅导
16:45	下午茶	18:00 - 19:00	身心恢复训练 - 游泳池 - 按摩浴池 - 蒸汽房
18:00 - 19:00	游泳	19:30	晚餐
19:30	晚餐	21:00	自由活动
21:00	自由活动	22:00	睡觉
22:00	睡觉		
	第 3 天		第 4 天
8:00	早餐	8:00	早餐
9:00 - 10:00	理论培训	9:00 - 10:00	乒乓球
10:00 - 12:00	场上训练	10:00 - 12:00	体能训练
12:30	午餐	12:30	午餐
14:30 - 16:30	场上训练 及 对抗赛	14:30 - 16:30	场上训练
16:45	下午茶	16:45 - 17:45	下午茶 及 网球心理辅导
18:00 - 19:00	运动健身游戏	18:00 - 19:00	身心恢复训练 - 游泳池 - 按摩浴池 - 蒸汽房
19:30	晚餐	19:30	晚餐
21:00	自由活动	21:00	自由活动
22:00	睡觉	22:00	睡觉
	第 5 天		第 6 天
8:00	早餐	8:00	早餐
9:00 - 10:00	理论培训	9:00 - 12:00	办理退房手续
10:00 - 12:00	场上训练		
12:30	午餐		
14:30 - 16:30	对抗赛		
16:45	下午茶		
18:00 - 19:00	运动健身游戏		
19:30	晚餐 和 闭营式		
21:00	放松及娱乐活动		
22:00	睡觉		

嘉里健身
香格里拉
嘉里中心大酒店
北京

2010年1月4日 - 9日
2010年2月16日 - 21日