

国庆放大假,健身正当时 给身体来一次全面放松吧

越来越紧张的工作和生活节奏让不少都市白领患上了职业病:腰椎、颈椎、甚至是手腕,都出现不同程度的劳损。如何好好利用国庆七天长假,给身体来一次全面地调养?运动是个不错的选择。

“一些客人常常选择在国庆吃喝玩乐,长假过后才开始重新锻炼身体。但从专业角度而言,保持运动的规律,或者利用时间较为充裕的假期来给身体做一个调整才是更好地选择。”长沙市博集健身连锁俱乐部总经理康小华如是说。

每月200节课任君选择

“其实挺喜欢瑜伽的,但工作时间太忙,总是抽中午的时间过去,时间长了也就没了兴趣。”在长沙某房地产公司工作的白领罗小姐说。

如果选择一家课程安排丰富,并且可以根据自己的时间安排进行预约的健身俱乐部,就不会再存在这个烦恼。而课程安排得是否合理与丰富,也成为消费者考量是否会选择一家健身俱乐部的因素之一。

“我们的每个月共安排课程200余节,上午、下午和晚上都有多个时段,课程可以供消费者进行选择。”康小华介绍,为了更好地配合消费者的时间,博集健身连锁俱乐部根据课程种类和适合的时间进行了丰富的排课,方便消费者根据自身的时间安排进行相应的选择。博集还配



备了全省唯一超大的无障碍操房,以满足更多人上课的需求。

私人教练更专业、更放心

眼下,越来越多的高端人群更倾向于选择私密性和针对性更强的健身房私人教练。作为长沙市较为资深的健身俱乐部,博集的私人教练项目多年以来受到了客户的肯定,也成为其优势项目。据了解,博集的3家分店中,有不少已经在私人教练这个岗位上干了近十年的资深教练。

博集健身俱乐部袁家岭店私人教练张进峰就是这样一位从业8年多的资深私人教练。张进峰具备专业体育教育背景,并且通过了亚洲体能训练的相应考试,他最擅长的项目是增肌。而博集杨家山活力先锋店的私人教练史祥钧已从业十年,早在2004年便拿到了由省体育局颁发的“社会体育指导员”证书。

私人教练课程需要提前预约,教练费也从100元至200元不等。相对于普卡来说,虽然教练费偏高一些,但由于能够达到更专业的效果,不少学员还是认为物有所值。

小贴士

健身好去处推荐

博集健身连锁俱乐部成立于2003年10月,目前在长沙市内拥有杨家山活力先锋店、袁家岭店和大学城店三家分店。俱乐部在健身行业已发展近十年,拥有一流的团操教练以及私人教练,是长沙最具性价比的健身俱乐部之一。目前,博集采用年卡、半年卡和季卡消费制,市民在消费卡的有效期内可任意选择课程、场地和器具进行健身运动。

■三湘华声全媒体记者 朱蓉

湖南联通iPhone5S 预订超过3万台

9月20日,湖南联通新版iPhone5S/5C在全省14个市州、92个区县同步举行首销仪式。其中,iPhone5S销售情况大大超出先前预计,首批到货的5000余台手机短短两天就被抢购一空,全省各地的iPhone5S均出现了“一机难求”的局面。

买不到5S,不如考虑5C

从9月13日起,湖南联通便通过自有营业厅、社会合作营业厅、网上营业厅、集团客户渠道、10010电话渠道同步启动iPhone5S/5C的预订工作。到目前为止,5S的预订量已超过3万台。尽管湖南联通声称将在今天到货1400台iPhone5S,但面对全省近3万台的缺口,这显然有些杯水车薪。

与此同时,同步上市的iPhone5C市场反应相对比较平静。记者了解到,湖南联通各销售网点iPhone5C的货源比较充盈,基本可以满足网上预订需求和现场销售需求。对

于买不到iPhone5S又等不起的“果粉”们来说,购买iPhone5C或许是比较理性的选择。

既是贵的,也是对的

从此次iPhone5S/5C上市情况来看,湖南的“果粉”们显然没有被价格因素过多束缚。这一方面是由于iPhone5S在处理器方面作出了很大改进,令产品的运行速度和耗电功率有了较大的突破;另一方面则是由于iPhone5S能够支持中国联通的HSPA+网络,实现最快42M的极速。

中国联通是苹果在国内合作时间最久且最为深入的运营商合作伙伴,拥有应用最广泛的WCDMA 3G网络。截至目前,中国联通已经与249个国家和地区的576个运营商开通漫游业务,是漫游覆盖国家和地区最多的电信运营企业。其中,在131个国家和地区可享受最高至21.6Mbps速率的WCDMA漫游网络。

■三湘华声全媒体记者 杨田风

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

好食上 青年餐厅

刷交通银行太平洋卡优享以下优惠:

活动一 * 2013. 9. 27—2013. 10. 24期间刷【交通银行卡】优享 折上九折

活动二 * 2013. 10. 25—2014. 1. 31期间每逢周一、周五刷【交通银行卡】优享400元内 五折优惠

交通银行太平洋卡

好食上青年餐厅万达广场店: 开福区中山路589号万达广场4楼 电话: 0731-88595757

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

水货 SEAHOOD

刷交通银行太平洋卡优享以下优惠:

活动一 * 2013. 9. 27—2013. 10. 24期间刷【交通银行卡】优享 折上九折

活动二 * 2013. 10. 25—2014. 1. 31期间每逢周二、周五刷【交通银行卡】优享400元内 五折优惠

交通银行太平洋卡

WELCOME Join us for happy fixer www.seahood.cn TEL: 0731-88705757 42459024 92424 400838

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

57°湘

好食上 青年餐厅

我爱鱼头餐厅

刷太平洋卡尊享优惠

水货餐厅万达广场店

57°湘湘铁板烧餐厅万达广场店

57°湘湘铁板烧餐厅万达广场店

隆重正式开业 开业优惠 吃100送200

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

57°湘

刷交通银行太平洋卡优享以下优惠:

活动一 * 2013. 9. 27—2013. 10. 24期间刷【交通银行卡】优享 折上九折

活动二 * 2013. 10. 25—2014. 1. 31期间每逢周一、周四刷【交通银行卡】优享400元内 五折优惠

交通银行太平洋卡

57°湘餐厅长沙万达广场店: 长沙市开福区中山路589号万达广场4楼 美食热线: 0731-88715757

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

刷交通银行太平洋卡优享以下优惠:

活动一 * 2013. 9. 27—2013. 10. 24期间刷【交通银行卡】优享 折上九折

活动二 * 2013. 10. 25—2014. 1. 31期间每逢周三、周五刷【交通银行卡】优享400元内 五折优惠

交通银行太平洋卡

我爱鱼头餐厅万达广场店: 长沙市开福区中山路589号万达广场4楼 美食热线: 0731-89925757