

北京健华国际健身学院健身操教练培训

产品名称	北京健华国际健身学院健身操教练培训
公司名称	北京健华体育文化发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市大兴区兴华大街(二段)3号院1号楼8层910室
联系电话	4006226086

产品详情

搏击课程（战斗有氧）

课程介绍: 源自一系列搏击格斗动作，将中国武术、泰拳、西洋拳击、空手道、跆拳道等结合在一起，在注重锻炼耐力的同时提高全身的力量和灵活性，进行全面的体能调节，消耗大量卡路里，修整肌肉轮廓，并能自我防卫。

课程内容:

- 1、热身：是套路里各种拳法和腿法的集中体现，在低强度下，充分使您的身体迅速进入到格斗状态。
- 2、格斗训练。强化格斗的力量、目标及效果。
- 3、格斗力量训练：提高身体的敏捷性、协调性及反应速度，注重心肺功能的练习。
- 4、泰拳：掌握简单而有效的攻击技巧，融合格斗训练的力量，增强身体机能。
- 5、放松拉伸：将身体的肌肉、关节和心血管系统从训练的疲劳中恢复，体验武士的姿态与感受。

招生对象:健身爱好者，及健身教练

课程时间:7天（14个半天，42课时）5人以上开班

学费：新学员3200元，健华学员2800元

住宿：（不包含食宿）如住校每天30元

北京健华国际健身学院是由健身小姐冠军陶建创办聚集了一批国内顶尖的健身教练专家团队。学院是真正专业的全能私人健身教练培训机构，健华国际健身学院是真正的以专注教育为主，以孕育人才为目的

，为健身行业提供最优秀的健身教练培训基地，创办至今先后并荣获“北京最佳就业单位”和“全国十佳健身教练培训机构”同时得到了全国用人单位的好评，基于行业人才需求实际，以实战教育和就业技能教育并举，培养能胜任行业实际岗位技能需求的人才。学院以技能为根本，就业为导向，结合专业科学的培训方式，让您成为一名出色的健身教练,推动健身行业人才规范发展和提升实际就业能力。

健华学院与国家人力资源部和劳动保障部联合办学，颁发国家健身教练专业证书。目前国内是规模最大最专业培训零基础教练的学院。学员入学后签订就业协议，面向全国百分百保障就业，全国共有5000余家合作俱乐部。颁发国家认可的健身教练专业证书。电话4006226086，网站：www.jianhuaxueyuan.cn