

幼儿游泳教学课程 游泳教学课程 东城大脚鱼游泳俱乐部

产品名称	幼儿游泳教学课程 游泳教学课程 东城大脚鱼游泳俱乐部
公司名称	东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市东城区主山大塘头松毛岭街北区9号
联系电话	13556778008

产品详情

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是目前国内拥有文字教案的游泳学校，小学生游泳教学课程，配合独有的防水学习记录簿，让学员及家长明确了解学习的目标、进度以及升级的内容，还设置升级礼品奖励制度，从而提升学员的学习效率和乐趣。

游泳运动可分为竞技游泳和实用游泳，竞技游泳是奥林匹克运动会中的第二大项目，它包括蝶泳、仰泳（也称背泳）、蛙泳和捷泳（也称爬泳/自由泳）四种泳姿的竞速项目，以及花样游泳等。竞技游泳蛙泳、仰泳、蝶泳、自由泳。

游泳作为娱乐运动，并带有一定的健身的功效，深受许多人喜爱，因为游泳还带有一定的观赏性，深受许多人的喜爱与热爱，游泳教学课程，越来越多的人开始学习游泳。为什么一直提倡游泳减肥，除了和其他运动相比，游泳很多独特的优点，还因为正视自己，才能不断督促自己去改变。利用水压提升代谢与锻炼肌肉。当人体进入水中时，必须适应水的压力，幼儿游泳教学课程，水压的数值达1.3公吨。水压可以帮助促进血液循环与代谢，比田径运动更有效能锻练出身体上的肌肉，例如腹肌或背部肌肉等。

游泳能塑造肌肉线条、增强肌肉力度

跑步能提高人们腿部的力度，而游泳需要全身各部位的肌肉协调用力，故能使全身肌肉都能得到锻炼。

腿向后蹬、双臂拨水、背部一伸一缩、腹部收紧以增加腿部力量并维持臀部稳定，这些游泳的基本动作使全身的每一块肌肉都HIGH了起来，不仅增强了力度，还避免了器械运动可能会造成的肌肉不匀称等坑爹的恶果。

幼儿游泳教学课程-游泳教学课程-东城大脚鱼游泳俱乐部由东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部提供。“游泳幼教；游泳培训”就选东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（www.dgdajiaoyu.com），公司位于：东莞市东城区主山大塘头松毛岭街北区9号，多年来，大脚鱼游泳俱乐部坚持为客户提供好的服务，联系人：刘小姐。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。大脚鱼游泳俱乐部期待成为您的长期合作伙伴！