给家长的话：   
目前据国内权威机构对少年儿童健康指数的调成统计，约有75%的少年儿童处于身体亚健康现象，现实生活中身体体能下降是少年儿童普遍存在的问题，简单的说这跟孩子缺少运动有直接的关系，卫生部发表的一项调查指出，14%的小学生有肥胖问题。过胖的儿童除了增加长大后患糖尿病、高血压、血脂过高等机会外， 研究更表示过胖儿童更容易患上心理问题 , 由此可见合理的运动对儿童及青少年的成长和发展有着及其重要的影响。针对这一问题，我们特别为5-16岁的儿童设计了一系列的体适能运动推荐给贵子女。 目的是希望家长及儿童能了解从童年开始适当科学合理运动，.除了可以预防因过胖而引致的疾病外，运动还可以帮助控制体重，维持良好骨骼、肌肉及关节成长，减低抑郁及焦虑，提升心理素质，增加儿童学习能力， 增强自信心，增加沟通及交往能力，提高团队协作能力等。培养孩子们对运动的兴趣从而懂得怎么做适合他们自己的运动，建立健康体魄！希望各位家长能鼓励子女参与！

一、儿童体适能简介：  
儿童身体适应日常生活、休闲娱乐和运动、应付突发事件和紧急情况所具备的身体能力。  
竞技体适能包括：灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时间。  
健康体适能包括：身体成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力和柔软性

二、课程特点：  
1、科学规范的训练计划，合理的饮食营养搭配  
2、专业专注的体适能训练团队、全程仪器检测跟踪，提供全面的健康评估方案，针对  
性的训练和提升孩子的身体素质和各种感统能力。

三、收费及课程安排  
（\*\*）元/人/学期（一对一）  
（\*\*）元/人/学期（10名学员以内小班）  
（6个月/学期，2节课/周，60分钟/节，5-16岁均可报名）

四、师资介绍  
亚洲体适能专业指导教练

亚洲儿童运动及体适能专业指导教练