

# 【免费云健身】一天一小时，30天练出六块腹肌

停不住俱乐部 1周前

点击蓝字关注



停不住俱乐部™

## 一天一小时，30天练出六块腹肌！

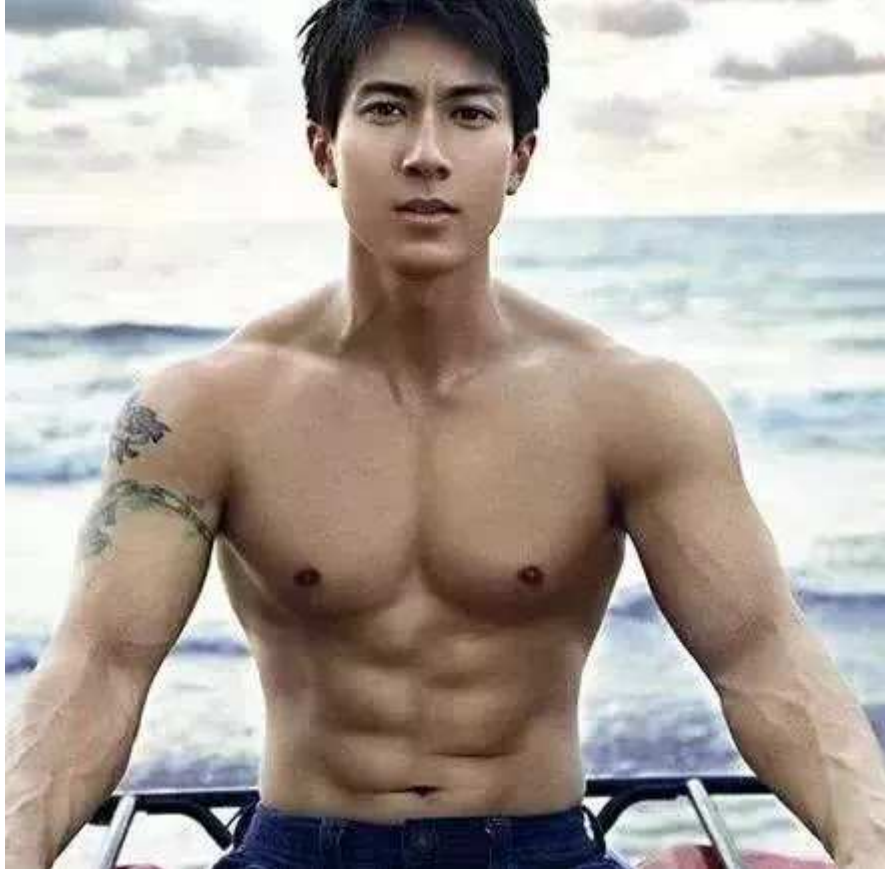
自三月中旬加拿大也进入居家隔离模式以来，大家不仅工作在家里，吃饭在家里，我们华人尤其模范，更是大门不出，二门不迈，严防死守，管你80%自愈率，我根本不想被感染！

但随之而来的问题就是缺少锻炼，要么越来越胖，要么越来越瘦——作息昼夜颠倒，生活不规律，极不健康。这都直接导致免疫力低下，身材走样等其他问题。

This is the best joke I've seen so far... 🤣🤣🤣🤣🤣🤣



为此，停不住俱乐部特别邀请历次埃德蒙顿公益“冰湖跳”主力、北京体育大学博士@Frank Chen 为指导，从4.2周二开始，每周二、四、六晚八点钟，为大家开设“停不住云健身”课堂，一天一小时，30天练出6块腹肌。







# 时尚健康 Men's Health

2019年第7期 总第428期

ISSN 1009-4164

邮发代号：26-100  
零售每份：4.00元  
定价：12.00元



## FEAT HO EAT WELL

好吃的谎言

### 王力宏

百炼成钢的  
优质偶像

酒精与  
中年危机

熊孩子  
出没注意

### 平民英雄

爆款养成记



时间：晚八点，时长一小时

地点：自家健身房

器械：瑜伽垫、腹肌轮（可团购）

方式：云会议室

费用：免费

性别年龄：18岁及以上男士

名额：20人，停不住会员优先

日期：4.21-5.20，每周二、四、六晚

夏天即将来临，自我居家隔离一解除，一副既健康，又健美，一举多得，何乐不为？欢迎加入“健身停不住”，一起练起来！

报名链接：<https://bit.ly/2XHJEBI>





云健身指导老师@Frank Chen冬练三九，夏练三伏，没有间断，不仅练就了六块腹肌，还练就了健康乐观向上的身心。感谢他乐于带领大家一起健身健美!这是他为了准备冰湖跳，而在零下二十几度情况下进行的冬浴训练。

[点击冰湖跳报道](#)，[【致敬】1.26公益冰湖跳熊猫队如约而跳！【为勇士加油】2019公益冰湖跳我们来了！华人熊猫冰湖跳队，我们真的来了！爱城卡城华人共携手，参与卡城公益冰湖跳](#)，[了解更多信息](#)。





**惊喜来了**



应广大女士要求，健身停不住群群主，前湖北省健美比赛冠军，现担任瑜伽和Zumba 教练的@铃儿响叮当，将在近期举办女士健身云课堂活动，欢迎感兴趣的朋友加入了解。



## 健身停不住



该二维码7天内(4月28日前)有效，重新进入将更新



## 推荐阅读：

[【强身健体】疫情来临更要科学运动！83岁钟南山院士，从未停止运动](#)

[【小状说法】第12期：新冠疫情下的合同执行与不可抗力条款](#)

[【答疑解惑并支招】张文宏教授为海外同胞防范新冠病毒支招](#)

[【有备无患】疫情逼近，我们该做什么？](#)

[2015-2017，我们一起走过](#)

[2018，为之自豪；2019，更加努力\(停不住2018活动总结\)](#)

友好互信 感谢遇见

# 爱城华人



请长按二维码



# 辩论初级班、中级班网课招生

## 初级班

- 建议六至七年级，没有辩论经验
- 十二节课，每周一节，每节课一个半小时，其中十次授课，两次模拟辩论赛及点评
- 四月中旬开课至六月底
- 通过培训，学生将了解CN和即兴辩论形式，学会准备正方、反方辩词，掌握互相驳斥及POI策略，找到并发展自己的辩论风格，熟悉裁判的评判标准，最终通过模拟辩论赛将所学融会贯通。
- 教练背景：六年以上辩论经验，两年执教经验，擅长调动学生学习兴趣，所教课程广受好评
- 名额：人数有限，付款留位
- 收费：培训费\$25/节，新生注册费\$20。
- 扫描右侧QR Code报名



初级班报名码

## 中级班

- 至少一年辩论经验
- 十二节课，每周一节，每节课一个半小时，其中三次课为模拟辩论赛及点评
- 四月中旬开课至六月底
- 教练通过对三个辩题的精讲，带领辩手多层面分析和选择论据，扩展知识量，以及通过实战演练加强演讲，反驳，概括总结的技能。辩题将紧扣时下热点问题，具有一定的挑战性。
- 教练背景：有多年教练及裁判经验。同时作为一名训练有素的辩手，曾荣获奖项若干，其中：2020年荣获McGoun杯加拿大西部辩论锦标赛最佳辩手称号，2017年加拿大专业和业余辩手混合赛冠军
- 名额：人数有限，付款留位
- 收费：培训费\$30/节，新生注册费\$20。



中级班报名码



Edvic Edu. 付款信息：  
E-transfer: [edvic.edu@gmail.com](mailto:edvic.edu@gmail.com)  
详情请扫描左方的QR Code咨询





光華報  
The Chinese Journal

灵素轩  
健康停不住公众号



# Alberta Diving and Swimming Club



Website: [www.abdiving.ca](http://www.abdiving.ca)

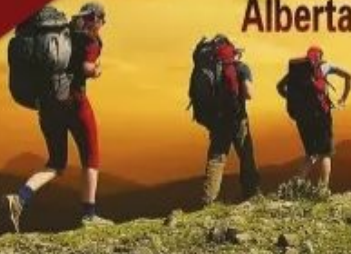
Email: [ab.divingclub@gmail.com](mailto:ab.divingclub@gmail.com)

Tel: (780) 989-2850 or (780) 996-5886

一路同行，感恩有您！

滑雪 | 电影 | 游泳跳水 | 球类运动 | 跳舞 | 高球  
音乐 | 旅游摄影 | 钓鱼 | 攀岩 | 冰上运动 | 涉水跋山  
篮球 | 打靶打猎 | 健康 | 健身 | 骑行 | 围棋 | 邮轮

## 停不住 户外运动俱乐部 Alberta Chinese Outdoor Adventure Club



福利停不住1群: MIVVA GIRL CREW CARD  
福利停不住2群: 综合福利群  
福利停不住6群: 综合福利群  
福利停不住9群: 邮轮群  
友好群: 卡城爱城美丽停不住、旗袍停不住

滑雪停不住，滑雪令冬天更精彩！  
福利停不住，乐享更高品质生活！  
电影停不住，静下心，让电影自己说话！  
户外运动停不住，一年四季成就最健康美好的生活！



停不住网站QR CODE



免费申请会员ID：



为了积聚更多的力量，也为了组织活动的便利，欢迎点击下述链接免费申请您在停不住俱乐部唯一的身份代码。

[马上行动，注册您在“滑雪停不住”群的专属ID！](#)

## 与公众号联系或投稿：

请在文章后面留言，或发邮件至：[ACOAC.gzh@gmail.com](mailto:ACOAC.gzh@gmail.com)。

停不住网站[acoac.ca](http://acoac.ca)现已正式运行，所有活动信息将在网站刊登，并且接受网站报名，欢迎点击查看，期待您的宝贵意见。

---

微信号：停不住俱乐部 / cantstopskiing

[阅读原文](#)