



场馆介绍

优惠活动

会员分享

特色课程

关于元悠

元悠食谱

师资团队

联系我们



元悠资讯

课程报名

关于元悠



元悠资讯

课程报名

关于元悠



元悠资讯

课程报名

关于元悠

会员故事

大饼花猫 元悠女子运动塑形

2025年11月6日 21:53 湖南 2人 ☆ 星标



元悠塑形
会员故事篇



<https://mp.weixin.qq.com/s/ZOIsC3HqmWcpDaLWPrNVhA>

每天卷腹 100 个却越练越粗腰？只做有氧运动体重掉了，穿衣服反而更松垮？

大饼花猫 元悠女子运动塑形

2025年11月24日 15:51 湖南 1人 ☆ 星标

<https://mp.weixin.qq.com/s/dNOj0sxJD4HHaxw12ih3xw>



元悠塑形
会员故事篇



1 元悠小故事

上周接待了 3 位新学员，全踩了这些“致命塑形坑”——其中二胎妈妈林姐最典型：节食 3 个月瘦 8 斤，却被闺蜜说“看起来更显老”，含胸驼背 + 假胯宽让 165cm 的她秒变 158cm。

重点是：她没做错“努力”，只是用错了方法！



元悠塑形

美食营养指导篇



<https://mp.weixin.qq.com/s/UIIKRnEZtouQSQ88gxpMew>

关于元悠

原创 大饼花猫 元悠女子运动塑形

2025年10月5日 13:30 湖南 2人 ☆ 星标



<https://mp.weixin.qq.com/s/IdoQcX7W5jgMbAZMR039kQ>

不用去海边！长沙姐妹必冲的室内冲浪课，练出紧致线条+平衡感天花板！

光。元悠女子运动塑形 2025年12月5日 18:08

湖南 681人



<https://mp.weixin.qq.com/s/E5xLmahxQ6xAYFYTr6J2Ag>

#海上冲浪#

“体态”问题不解决，再怎么努力减肥也没用！

大宇 元悠女子运动塑形

2025年11月20日 12:58 湖南 1人 ☆ 星标



注重六体管理

保持身轻体健

https://mp.weixin.qq.com/s/EZ-sZhn5g_kfWwFor-9qCQ



7天瑜伽逆袭计划 | 每天3个部位狂练，轻松get紧致曲线！

QINGX 元悠女子运动塑形 · 2025年11月30日 23:46 · 湖南

👤 1人



划重点！

不用饿肚子节食，不用指铁撸到怀疑人生，每天20分钟瑜伽就够了！精准突击美背、美臀、美臂，7天就能看到身材变紧致，亲测有效！

废话不多说，干货计划直接甩上来！每天跟着练，一周后保证你惊艳全场！



元悠女子运动塑形



7



2



3



2

<https://mp.weixin.qq.com/s/EabQQa2OWMWDMT9nJ8xdkg>

19:51

395 KB/s 4G+ 4G



她们说，瑜伽改变了什么？

QINGX 元悠女子运动塑形 2025年10月21日 19:14 湖南

🔔 听全文



她们说，瑜伽改变了什么？

为你写诗

为你写一场瑜伽的故事



没有刻意编排的体式，没有刻意追求的完美。只有呼吸，还有垫上的你。



元悠女子运动塑形



6



1



1



写留言

https://mp.weixin.qq.com/s/CvrFueW9QbyXgV5g6c5_wA



瑜伽新玩法，太绝了！

来源：QINGX 元悠女子运动塑形 2025年10月5日 21:43 湖南

2人



元悠女子运动塑形

你以为瑜伽只是拉伸动作？如今的瑜伽课程早已突破传统樊



元悠女子运动塑形



10



2



2



写留言

<https://mp.weixin.qq.com/s/MXZO1n58qzlfGBWNpOTdzQ>

以开业为名的一场老友聚会！

大字 元悠女子运动塑形

2025年10月21日 19:12 湖南 2人 ☆ 星标



<https://mp.weixin.qq.com/s/XDswux6WTDPfGaaFv4X4AA>

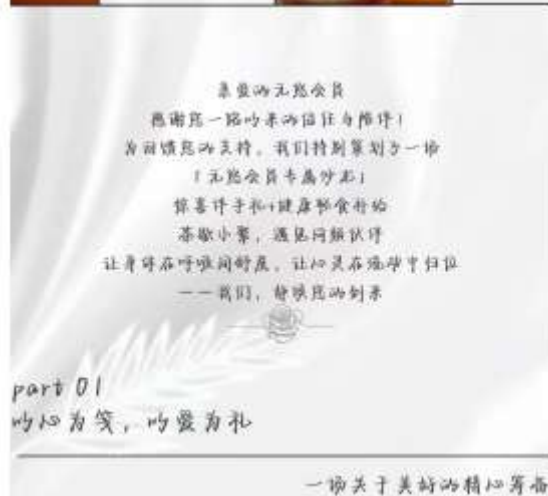


开业啦！

元悠会员答谢宴：不仅是会员沙龙，也是好友聚会

元悠女子运动塑形 2020年10月21日 19:00

湖南 61人



<https://mp.weixin.qq.com/s/OcYGhnR3BlvQtRe1kq9viw>

场馆介绍

无悠女子运动塑形 2025年10月7日 21:09

浏览 2人



<https://mp.weixin.qq.com/s/OpCHq3uVZ5gqOGQk7zUOBQ>

元悠会员有无福利？有！惊喜优惠速拿！

元悠女子运动塑形 2023年10月8日 12:49

浏览 2人



<https://mp.weixin.qq.com/s/o-7NPbUT9fT4znIELsyzlg>





告别宅家摆烂 青少年室内蹦极 | 解锁解压+健身双buff，快乐不设限

LD 元悠女子运动塑形 2025年12月6日 19:51

湖南 听全文

7/1

当代青少年的日常：
被学业裹挟的疲惫、
宅家刷手机的慵懒、
想运动又怕晒怕累的纠结……

别再让局限困住活力！
室内蹦极，这款“沉浸式解压神器”，
给青少年们找到了
释放天性的正确打开方式~

summer

ABOUT INDOOR BUNGEE



Q 室内蹦极怎么收费



元悠女子运动塑形



1 分享

推荐

写留言

https://mp.weixin.qq.com/s/2dLB_Km83rm3E7dowaWbOQ



女性抗阻力塑形瑜伽与传统健身的区别在哪？这五点必须知道

LD 元悠女子运动塑形 2025年11月12日 15:49

湖南 1人

说起健身塑形，大家第一反应可能是：

健身房

之后可能才会想到：

塑形瑜伽

那运动塑形瑜伽与传统健身的区别到底在哪呢？

那我们来说说：

运动塑形瑜伽的
五大核心优点



元悠女子运动塑形



7



4



2



写留言

https://mp.weixin.qq.com/s/wRxhFyytNFovSFO75B_TFg



元悠运动塑形攻略已生成!

原创 徐孟黎 元悠女子运动塑形

2025年11月27日 21:27 浏览 1人



<https://mp.weixin.qq.com/s/DxV0FSE3sZILVf0Bm8mbtW>



元悠女子运动塑形



4

分享

3

留言



会员蜕变对比

原创 徐辰辰 元悠女子运动塑形

2025年10月22日 18:32 浏览 2人



<https://mp.weixin.qq.com/s/P0jhxxIOC8-NOtTumRts7Q>



元悠女子运动塑形



8



分享



推荐



写留言

20:01



师资团队

来源 徐蕊 元悠女子运动塑形

2025年10月14日 22:53 来源 听全文



元悠女子运动塑形



9



3



2



写留言

https://mp.weixin.qq.com/s/cbR7F_x6eQpDDR3J6YD9GA

女子塑形别再瞎练！女子塑形要抓 3 个重点，元悠教你精准变美

原创 唐小鸟 元悠女子运动塑形

2025年11月17日 11:57 湖南 1人 ☆星标



<https://mp.weixin.qq.com/s/BfARQKHUUY8-XvstyT8Mnfw>