

You will hear an announcement at a fitness centre.

👉 Bạn sẽ nghe một thông báo tại một trung tâm thể dục.

PET – TEST 5 – PART 3

M: Good morning everyone, welcome to fitness week at our special health centre.

👉 Chào buổi sáng mọi người, chào mừng đến với tuần lễ thể dục tại trung tâm sức khỏe đặc biệt của chúng tôi.

(14) I can promise you three things if you sign up for this _____.

👉 (14) Tôi có thể hứa với bạn ba điều nếu bạn đăng ký khóa học này.

Firstly, you will become healthier; number two, you will learn lots of new exercise _____; and number three, you will work very hard.

👉 Thứ nhất, bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn; thứ hai, bạn sẽ học được nhiều kỹ thuật tập luyện mới; và thứ ba, bạn sẽ làm việc rất chăm chỉ.

(15) Our gyms and swimming pools are all new and fully equipped, so all you need to take with you is a good pair of _____, a tracksuit, shorts and T-shirts for the gym.

👉 (15) Phòng tập và hồ bơi của chúng tôi đều mới và được trang bị đầy đủ, vì vậy tất cả những gì bạn cần mang theo là một đôi giày thể thao tốt, một bộ đồ thể thao, quần short và áo phông để tập gym.

Don't forget also to take a swimming _____.

👉 Đừng quên mang theo đồ bơi.

We start on a Sunday, and the first day is an introduction. Each person will be weighed and fill in a quick health _____.

👉 Chúng tôi bắt đầu vào Chủ nhật, và ngày đầu tiên là phần giới thiệu. Mỗi người sẽ được cân và điền vào một bảng câu hỏi sức khỏe nhanh.

(16) Then we will work out a plan with specific targets for each person based on their individual _____.

👉 (16) Sau đó, chúng tôi sẽ xây dựng một kế hoạch với các mục tiêu cụ thể cho từng người dựa trên nhu cầu cá nhân của họ.

(17) For the rest of the week, we will have morning exercise sessions in the gym, where a personal trainer will ensure you are exercising _____.

👉 (17) Trong phần còn lại của tuần, chúng tôi sẽ có các buổi tập thể dục buổi sáng tại phòng gym, nơi huấn luyện viên cá nhân sẽ đảm bảo bạn tập luyện đúng cách.

After a healthy snack, the afternoon will consist of exercises in the pool, and then relaxation in the spa.

👉 Sau một bữa ăn nhẹ lành mạnh, buổi chiều sẽ bao gồm các bài tập trong hồ bơi, sau đó là thư giãn tại khu spa.

On the last day you will all be individually weighed and assessed to determine how much _____ you have made.

👉 Vào ngày cuối cùng, tất cả mọi người sẽ được cân và đánh giá riêng lẻ để xác định bạn đã đạt được bao nhiêu tiến bộ.

(18) Then, there will be a talk about fitness strategies and how you can maintain your _____ in everyday life.

👉 (18) Sau đó, sẽ có một buổi nói chuyện về các chiến lược thể dục và cách bạn có thể duy trì sự tiến bộ của mình trong cuộc sống hằng ngày.

Book your place in the next two days, and you will get a 25% discount.

👉 Hãy đăng ký chỗ trong vòng hai ngày tới, và bạn sẽ được giảm giá 25%.

You will pay only 15 pounds a day, which works out at one hundred pounds.

👉 Bạn sẽ chỉ phải trả 15 bảng một ngày, tổng cộng là 100 bảng.

(19) No, I'm sorry; that's one hundred and _____ pounds for the whole week.

👉 (19) Không, xin lỗi; đó là một trăm linh năm bảng cho cả tuần.