

足生堂落户月牙湖

足生堂月牙湖保健会馆于9月8日开业,是足生堂南京第8家连锁店。

走进足生堂月牙湖保健会馆,穿着中式服装的导宾员彬彬有礼地接待着每位来客,宽敞明亮的店堂,绿色植物环

绕四周,光彩夺目的展示柜焕发夺目魅力。足生堂重视店堂硬件设施的建设,让顾客实实在在享受舒适的环境,也展示企业文化与企业形象。月牙湖会馆先进的设备、合理的流程、专业的技艺、热情的服务,

使每个消费者有一种如沐春风的感觉。月牙湖会馆都按足生堂品牌去精心打造,坚持专业的技师服务,坚持严格的服务流程规范,全面提升足生堂的知名度、美誉度,让顾客得到真正的品牌服务和享受。

对都市女性而言,健身已成为她们生活中非常重要的一部分。在加入健身大军之前,每个人都想了解一下行情:什么运动项目最流行、什么运动项目最适合自己的。记者在采访中发现,夏季的健身项目中,搏击操、踏板操、拉丁舞和瑜伽正成为四项新的热门健身运动。



各种与身心相关的疾病。瑜伽最大的特点是无论男女老幼都可以练习,对人体没有什么特殊的要求。练习瑜伽必须集中精神,使身体在某个姿势下维持静止一段时间,从而达到身心的统一。练习瑜伽能使内分泌平衡,身体的四肢得到均衡发展,即便睡眠时间不是很长,也能保持较好的体力。

拉丁舞:塑造完美腰臀

跳拉丁舞能充分释放情绪、减轻压力、提升身体灵活度、强化心肺功能……几乎可以锻炼人体的每一个部位,对身材塑形,尤其是腰、腹、臀部曲线的塑造作用格外明显。

踏板操:上下律动的享受

踏板操作为有氧健美操的一种,要求练习者在供氧充足的状态下进行长时间的、中低强度的运动。因为踏板本身所具有的高度,加上运动的强度,完成同样一个动作所消耗的能量要比在平地上多,从而使腿部更结实,肌肉线条更优美,能有效地解决臀部下垂的问题。

黄建军 整理

魏氏 24小时营业 休闲广场

香薰木桶浴...

崇高的礼遇 完善的配制 无限的遐想

快速预订预约电话

凭本广告 澡资半价,享受按摩 8.5折

地址:中央门和燕路1号大家乐负一楼 电话:85080737

南京健身四大热门

搏击操:快速有效地减肥

搏击操进入各大健身房后,便受到了很多年轻女性的青睐。搏击操要求速度和力度的完美结合,可以消耗大量的热量,做一个小时的搏击操可以消耗600卡的热

量,是跳健美操的两倍,而且练习搏击操可以加强腰部和腹部的肌肉力量,持续练习3个月后能让练习者拥有很好的耐力。

瑜伽:柔软的身体语言

瑜伽能用于预防和治疗

南京电视台少儿频道 倾情打造超级玩国-Q软乐园

超级玩国 Q软乐园

二十余座巨型Q软气垫 超大室外娱乐空间

主办单位:南京电视台少儿频道

时间:2008年9月6日-10月26日 am9:00-pm8:30

地点:南京国际展览中心北广场

周末Q软运动场盛大开幕 六大运动项目等你来挑战 在这里你才是焦点

少儿频道小羽姐姐、石头哥哥陪你Q软乐翻天

咨询热线:15952009888

乘车路线:十六号线 2路 3路 10路 17路 22路 24路 28路 36路 40路 44路 45路 54路 58路 59路 66路 69路 71路 73路 74路 81路 9/路 114路 117路 12路 130路 136路 140路-141路-143路-159路-等地金线或到任站下

金吉鸟瑜伽 我就喜欢

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

金吉鸟瑜伽 南京虹桥店苏州绿宝店新店预售特惠中

1、双人行年卡、2年卡 全面特惠

2、办理任一款瑜伽年卡,另加500元,送全年游泳(限本人同步使用)

网址: <http://b572828.xici.net>

虹桥店:中山北路279号虹桥中心(新梅苑与路口,各分店均接受咨询报名) 电话:83200879 84721128

龙江店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:88371997

龙江二店:龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话:88371997

赣金路店:赣金路317号达美国际二楼(金润发斜对面,地铁旁) 电话:84796889

太行路店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299

新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468

山西路精品店:山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话:83200879

珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128

牌楼巷会所店:牌楼巷47号(五台山旁)金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232 此处有瑜伽/游泳/跆拳道/器械

苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-61710118

金吉鸟瑜伽学院 (全日制、周末班及业余班)

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304室

咨询热线:8479 9688

金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

地址:牌楼巷47号(五台山旁)

电话:8666 3232 8661 9295

足生堂月牙湖保健会馆 9月8日盛大开业

月牙湖会馆开业迎中秋国庆特惠大酬宾

9月8日起面向新老宾客: 现金消费100元奖励100元赠券

六店联动——特惠大酬宾活动

钻卡5000元(可享受7200元超值消费),另赠送2000元金卡一张

金卡2000元(可享受2600元超值消费),另赠送1000元银卡一张

银卡1000元(可享受1200元超值消费),另赠送500元消费券

中医推拿 足疗保健 棋牌简餐 商务休闲

足生堂月牙湖会馆 首蓆园大街46号 电话:84866827

足生堂新街口会馆 石鼓路33号东方名苑裙楼5层 电话:84466972

足生堂湖南路店 湖南路18号苏宁环球购物中心8层 电话:83368116

足生堂珠江路店 南京珠江路389号珍珠饭店3楼 电话:83600393

足生堂江宁东山会馆 北沿路192号东山渔港南侧 电话:51190966

足生堂龙江会馆 草场门大街金海园8号 电话:86214150