

黄金周变身“休闲周”

上班族平时难有大段空闲时间休闲健身,于是一些爱好健身的市民纷纷选择假日集中充电塑身。十一长假,健身运动成为了流行的度假方式,打羽毛球、跳跳操、练瑜伽、打跆拳道、踩单车,传统和时尚结合,“动”起来的南京人让过去的黄金周变身成了“休闲周”。



资料图片



传统项目仍受追捧

传统的度假方式休闲健身也热度不减。乒乓球、羽毛球、篮球、足球……这些常规项目在十一显示出旺盛的生命力,市区的体育馆、健身馆迎来了大批爱好运动的市民。

热衷打羽毛球的陈小姐告诉记者,从前长假很多朋友都喜欢外出旅游,花在运动上的时间反而不多,而出门远游经常使体能透支,大大影响运动效果,如今假期缩短,反而有助于合理安排运动项目和时间,更有利于身心健康。“和球友在一起度假同样开心,我们的快乐并

没有打折。”

据业内人士介绍,针对黄金周,几乎所有的俱乐部都推出了健身“套餐”。一家位于中山东路的健身俱乐部的服务员告诉记者,健身成了许多市民假日活动首选,尽管一些健身场所的场地有限,但是市民报名踊跃,所以市场价格一直在上涨,近期内不可能降价。一些市民认为,现在健身虽然花费不少,但是花钱投资了自己的健康,况且节假日健身也是时尚生活方式。

时尚健身大热特热

去年流行起来的瑜伽、跆拳道等时尚项目让这个黄

金周动感十足,过去的7天时间里大热特热。

记者从金吉鸟、明道等瑜伽馆了解到,长假期间,这些热门瑜伽场馆照常开放,预约练习的会员比平时增加了4成左右,为了应对高峰,金吉鸟瑜伽在每一个场馆中都增加了备用的瑜伽练习垫,龙蟠路上的精品店更是不得不调整了课时安排。

曾经疯狂一时的跆拳道馆也在黄金周期间大热起来。在这个激情飞扬的年代,常常不经意间,一项运动、一种装扮,甚至一句话就会在你身边漫天飞舞起来,跆拳道就具有这样的魅力。黄金

周期间,南京的跆拳道馆迎来了难得一见的人气爆棚。据了解,十一长假7天,城中一家跆拳道馆的200多名学员中,有超过8成选择了假期练习,其中,女学生和白领丽人占了近一半,让走南闯北的馆主说想不到。“练跆拳道也可以减肥,每小时消耗600卡路里。”李小姐换上拳服后便判若两人:伴着英武的叫喊声,冲拳、劈腿、后踢……那股凶猛劲让你很难把她和文静的机关职员画上等号。李小姐练跆拳道快一年了,这个假期增加了来武馆的次数。

快报记者 黄建军

金吉鸟连锁进驻虹桥

3年,金吉鸟成功打造了江苏瑜伽第一品牌——金吉鸟专业瑜伽馆,现金吉鸟专业瑜伽馆南京第九家直营店以及健身俱乐部进驻虹桥。

据了解,该店位于南京鼓楼区中山北路281号虹桥新城市广场三楼,东临中山北路,北靠校门口,处于鼓楼区的三牌楼地区,江苏物资大厦与南京饭店的中间,周边配套成熟,交通便利,多路公交车均可直达。金吉鸟专业瑜伽馆虹桥店占地600余平方米,装修豪华、尽显异域风情,设有高温馆、常温馆、舒适淋浴区、更衣区、化妆区、休闲区、网上冲浪区,并计划于11月18日试营业。该店系金吉鸟健身连锁花巨资打造的又一顶级店,外教授

课、一流环境、强大师资、优秀管理团队。

与此同时,金吉鸟健身俱乐部也开始筹建。金吉鸟有关负责人表示,这是继金吉鸟万源游泳健身会所之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部,拉开了金吉鸟健身俱乐部连锁经营的序幕。该负责人介绍说,金吉鸟健身俱乐部虹桥店占地2800平米,设施先进,项目齐全,高薪聘请经验丰富的、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,悉心打造南京一流的健身俱乐部。金吉鸟健身俱乐部的设施有:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等。

引领健身时尚

浩沙再掀风暴品牌魅力

浩沙(hosa),一个源自香港的著名休闲运动品牌,拥有20多年的历史,1998年,在北京成立了浩沙内地首家健身俱乐部,成为最早在中国内地市场提供健身服务的俱乐部之一。经过10年的发展,浩沙健身俱乐部在全国各地已拥有70余家健身俱乐部,累计会员总数超过30万。

从北京到江苏,浩沙健身向全国辐射,逐渐发展成为全国最大的健身连锁品牌之一,并将国

际先进的健身俱乐部管理模式和国际时尚的健身体验带入中国市场。更值得骄傲的是,浩沙走到哪里,都能在当地成为领先的品牌。

浩沙致力于推广浩沙的健身体验文化,作为浩沙的发展战略,浩沙将加速全国健身俱乐部连锁网络的建设。而江苏健身市场作为其中重要一环,浩沙健身以南京为首站,在全省快速布局,在最短时间内成为江苏人身边的连锁健身网络。

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

金秋十月, 特大优惠
网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、购任意年卡, 赠送瑜伽服一套及加送一个月会籍 (其它优惠年卡不参加该活动)
- 2、双人行年卡、2年卡继续特惠中
- 3、南京虹桥店、苏州新区店超值预售特惠中

虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
预售电话: 8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 8637 1997

龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 8637 1997

瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 (金润发斜对面、地税局旁) 电话: 8479 6899

珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128

大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8465 3299

新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 8470 2468

山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879

牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232
此处有瑜伽/游泳/跳跳/器械

苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

金吉鸟瑜伽学院 地址: 石鼓路42号建华大厦1304室
(全日制、周末班及业余班) 咨询热线: 8479 9686

初中高级连读 5800元, 学生特惠, 优惠1000元, 10月8日开课。
证书—由印度西瓦南达瑜伽研究院颁发。
师资—Shiny主讲, 金吉鸟权威教练之一, 印度瑜伽圣地多处游学。

金吉鸟健身俱乐部
虹桥店预售特惠中 (每满50名会员, 价格上调100元)
一年卡特价1680元 二年卡特价2680元 三年卡特价3480元

赠送礼品

- 1、运动大礼包 (大小毛巾各一、运动水壶一个)
- 2、赠送2个月会籍 (即延长2个月使用期限)
- 3、私人教练免费3节课指导
- 4、金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳 (每年7、8月两月禁用, 另付400元可全年不计次使用)

设施: 有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等
课程: 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8320 0879, 8472 1128

虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三楼
预售咨询电话: 8320 0879 8472 1128
万源店: 牌楼巷47号 (离五台山健身会所仅百米之遥, 旁有餐饮名店“翠亨村”) 电话: 86663232 (瑜伽、游泳、球操、器械)

金吉鸟万源健身会所 地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼)
南/京/十/佳/泳/池 电话: 8666 3232 8661 9295

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510
健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元
瑜伽特价年卡 1380元 **游泳培训班火热报名中**