

# 3·8 休闲计划 PROJECT

这个周日,就是一年一度的三八妇女节了。一会儿忙着事业,一会儿又得忙着家庭,现代社会的女性们,总是难得一刻清闲,而在这一天,她们却可以理直气壮地从所有的忙乱中跳脱出来——因为,这一天是她们的节日!

告别工作的纷扰,暂时搁下家庭的琐事,在自己的节日里彻底放松吧。本刊倾情出击,为节日女性们奉上节日休闲计划。



### 关键词:温泉

在这乍暖还寒的季节,泡温泉也是一个热门的放松项目。周末的时候,到温泉去享受一下,既可洗去一身忙碌,又是一个亲近自然的机会,绝对是一个不错的选择。

温泉具有疗效,是全世界爱好者都深信不疑的信条,只是说法不同。依照一份日本的研究显示,温泉的疗效和其本身的温度、酸碱值、流量、矿物成分等因在因子有绝对的关系;而温泉所在的地形、气候等外在因素,也会影响温泉的作用。至于医疗方式,则更是千奇百怪,如浸浴、饮用、蒸浴、砂疗、泥疗等,应有尽有。据业内人士介绍,温泉热浴可使肌肉、关节松弛,达到消除疲劳功能,并可扩张血管,促进血液循环,

加速新陈代谢常葆青春。此外,温泉中的化学物质有美容的效果,硫磺泉可软化角质,含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。

不用远去,南京的汤山就有多处温泉可供选择。沿着镇大街两边,大大小小的有近四十家温泉洗浴处,其价格从几十元到近百元不等,档次拉得很开。高档的会所除了温泉浴还有桑拿浴、芬兰浴、冲浪浴、电影厅、酒吧、棋牌室等设施,但含自助餐,连吃带泡比较实惠。中高档次的适合住宿、疗养,而温泉水也通房间。

### 关键词:瑜伽

作为近两年最为火爆的健身项目,瑜伽已在南京健身人群中深入人心,练习者越来越多。记者在采访中发现,在南京

的各大瑜伽馆里,九成以上的练习者都是女性。金吉鸟瑜伽有关负责人介绍,在金吉鸟的近万名会员中,仅有不到100名男性,女性占据了绝对的主力,“虽然瑜伽并不是专门为女性提供的健身项目,但从目前来看,更加得到女性的认可。”

如果说前几年提起“瑜伽”这个词,相信在许多人心目中还是一个十分陌生而带有几分神秘色彩的新鲜事物,不过,它却以神奇的速度成为城市女性最热衷的一个健身活动,甚至有人开玩笑说,再过一段时间,“今天,你瑜伽了吗?”也许就成为一句流行的问候语。而根据国内一项统计表明,在接受调查的年轻女性中,90%以上的人正在练习或希望练习瑜伽。金吉鸟的资深瑜伽教练表示,瑜伽对女性的健康有很多帮助,能从心理上给予练习者愉悦感,主要体现在:消除烦恼,平静心境,改善自己的心态,使头脑清醒理智,开朗地面对人生;净化血液,调节人的体重,有效地消除脂肪,塑造完美的体形,还能维持饮食平衡;保持皮肤的光滑和活力,有美容养颜的功效;刺激内分泌系统,维持内分泌平衡,对内分泌的一些疾病如:糖尿病、甲亢等也有较好的疗效;保持和促进人体各系统发挥正常的功能,按摩

和强化各部器官,使其机能平衡,并且可以促进血液循环、新陈代谢。

为迎接三八节的到来,金吉鸟、千释等瑜伽馆都有针对地量身定做了节日套餐,或增加体验课程,或给出优惠价格。据金吉鸟瑜伽馆有关负责人介绍,最近一段时间,馆内的咨询量明显增加,而选择在三八节前办卡成为会员的女性也较往常增加了近四成左右。

### 关键词:足疗

工作累了到足疗店泡泡脚,按摩一下觉得无比放松。邀请心爱的人去做一个爱心大放松,何乐而不为呢?三八节期间,将足疗卡当作表示对她一年劳碌的一个爱心表达,也是一个贴心的体现。

近些年,随着人们健康与保健意识的增强,足疗也成了休闲的热门项目。据南京沐浴行业协会有关负责人介绍,实践证明,足浴是一种简便易行、效果可靠的自我保健方法。记者在采访中了解到,为迎接三八节的到来,水行堂等热门足疗店都准备了相应的优惠项目,适合女性的玫瑰足浴等项目大受追捧。据有关人士介绍,随着节日的临近,办卡量也有所增加,不少男客人指明了办卡就是作为礼物送给家人。



### 【新闻链接】

#### 三八节 休闲场馆活动一览

- 1.金吉鸟瑜伽**  
凡对瑜伽、跳操、器械健身感兴趣的读者凭当天报纸广告均可获得金吉鸟健身连锁下属的金吉鸟专业瑜伽馆价值128元常温体验卡和金吉鸟专业跳操中心或金吉鸟健身俱乐部的价值88元的免费体验卡各一次,另可获得高温瑜伽10元和游泳体验价10元的特惠(含淋浴的20元),请体验者提前预约。
- 2.千释瑜伽**  
三八节期间,针对会员有优惠,疗程3.8折,是有史以来最低折扣。
- 3.水行堂足疗**  
三八节期间,消费的女性客户可以获赠护足袜一双。



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

---

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

### 三八节特惠

网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 2、特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 3、双人同行,优惠300元/人。

以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

---

## 金吉鸟健身俱乐部

## 庆虹桥店盛大开业

### 年卡特惠中.....

入会热线: 83171399 地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

---

## 金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班)

唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

聘: 拉丁舞、街舞教练

**肚皮舞学员班火热招生中:**

凡16-36岁身体健康、五官端正的舞蹈爱好者均可报名,且享受前期优惠培训。

**瑜伽导师肚皮舞会员班优惠办卡进行中:**

凭学生证报名优惠1000元

---

## 金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510元

健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元

瑜伽特价年卡 1380元

地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295

## 肚皮舞全日制班火爆开课,优惠价4800元,周期45天,全天7小时授课:

集基本功、技巧、表演、风格于一体,带给您全新的舞蹈风韵。由印度新德里肚皮舞舞蹈学院、法国AAA肚皮舞培训学院王牌教练执教。

---

地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下 咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 794950222

---

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线: 025-83853255 更多信息详见在[www.025sina.com](http://www.025sina.com) <http://b1071039.xici.net>