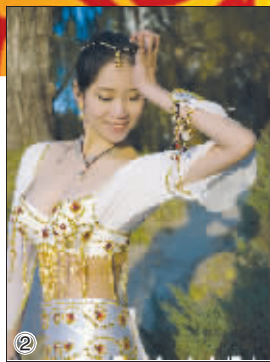




姓名:SIVA
所属机构:金吉鸟瑜伽
简介:10年教龄,教授传统瑜伽、高温瑜伽、流瑜伽。



姓名:拉姆
所属机构:国际瑜伽江苏学院
简介:擅长舞蹈和瑜伽,完美地将舞蹈和瑜伽融合。

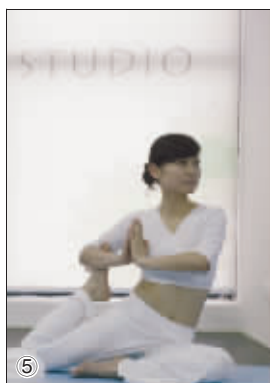


姓名:李颜嫣
所属机构:明道瑜伽
简介:教授瑜伽近十年,拥有瑜伽理疗师、瑜伽高级导师资格

首批参选教练亮相



姓名:龙萍
所属机构:金吉鸟瑜伽
简介:4年教龄,擅长传统瑜伽、流瑜伽、阿师汤伽。



姓名:尤天慧
所属机构:美伽瑜伽
简介:擅长传统瑜伽课程、哈他瑜伽、高温瑜伽。



姓名:谢进
所属机构:明道瑜伽
简介:接触瑜伽十多年,擅长穴位、推拿、保健、经络瑜伽。

金牌教练

参与办法

- 1.活动咨询,拨打 96060 或 84783635 热线
- 2.发送个人资料(除姓名、联系电话、性别以及所属健身机构之外,包括教龄、专长等)以及近期个人教学、健身练习照片至 xdkb_xx@163.com

谁是你心中的 No.1?

上周,由本刊发起的2009“金牌教练”评选活动正式启动。一周来,该活动成为了教练和健身爱好者热议的焦点,参赛教练以及“粉丝”们火爆了活动咨询热线。本周,活动的“评审团”人员也已到位,今天正式闪亮登场。到底谁是你心目中的No.1?让我们拭目以待。

网友“小艾”一看到活动的消息,立即把自己在金吉鸟瑜伽馆的教练 SIVA 隆重推荐出来。“他可厉害了!还是一名外教呢!很多看上去不可思议的体位动作都做得出来,我‘顶’他。”“小艾”说,自己练习瑜伽已经两

年了,在上SIVA的课后,就被这个印度小伙子高超的专业知识折服了。据记者统计,一个星期之内,共有7家健身机构的教练报名参与,几乎涵盖了南京城区内主要的健身机构,报名教练众多,而更多的则是一些健身爱好者的热情推荐,一周来,96060 热线热得烫手。“不管大奖最终花落谁家,参与本次活动本身就是一个切磋和交流的机会,有利于推动南京健身行业的发展。”明道瑜伽总经理唐静鼓励馆内的几位教练积极参与。

与此同时,本次活动还得到了专业人士的大力支持。

南京体育学院、南京审计学院、南京林业大学等高校的老师积极参与,对本次活动的给予了很高的评价。值得一提的是,曾经荣登本刊“瑜伽之星”的瑜伽爱好者“红旗”老师为本次活动积极奔走,请出了自己的老师林羽女士。“要知道,她可是南京资历最深的瑜伽私教,多年来坚持闭关修行,在本次活动中首次抛头露面,老师说了,希望能通过本次活动的弘扬瑜伽文化和精神。”这些专业人士的出现,让本次活动的“评审团”含金量十足,注定此次活动将是一次高水平的打拚。



读者投票,根据网络投票以及结合活动评委的评定,圈定入围选手,并通过现场拉票会,决出“金牌教练”系列大奖,并由主办方提供丰厚大奖以及此次活动的获奖证书。而

对于参与评选的读者们来说,也是一次普及健身知识的良机,并可以在活动参与过程中得到由健身机构提供的健身卡等奖品。

快报记者 黄建军

健身大课堂

办公室里的健身房

经常坐在冷气房工作的人,最容易腰酸背痛、肩颈酸痛,加上长时间打字,手腕也容易出问题。专家将告诉你一些简单的运动,可以轻松帮助你预防这些疼痛。

想象,如果有一天,办公室可以变得像健身房,工作累的时候,你可马上舒畅地动一动,同事们可以随性地加入,大家一起运动聊天,赶走了疲劳,然后精神饱满地继续工作。回家之后,你也不会像以前一样,觉得腰酸背痛,除了在沙发上看电视,什么也不想做。相反,你感觉到身体舒畅,心情愉快,充满成就感。

想要达成这个梦想,一点也不难。你只要准备几条毯子,加上办公室原有的桌椅、地板、墙壁,再邀上几位同事,轻轻松松就可以把办公室变成健身房。

在办公室运动的秘诀,在于选择简单、轻松、

短时间可以达到很好放松效果的运动。这些运动也应该能够帮助你预防或减轻酸痛的症状。

每当你工作半个小时左右,就应该让自己起来休息一下。因为根据研究,人的注意力大约在半小时之后就开开始减弱,这时适度的休息,不但可以让自己提升专注力,更重要的是可以让你离开一个已经持续很久的姿势。而休息的时候,就是把办公室变成健身房的最好时机。

办公室内最好的运动就是伸展运动,因为一个姿势持续太久,肌肉就会疼痛、绷紧,这时候我们要把肌肉拉长,让它伸展、放松。

以下就是上班族最需要的办公室伸展运动,这些运动都只需要用很短的时间去做,就可以达到很舒服的效果。你可以每种都做,也可以选择你喜欢的来做,不要勉强自己一次做太多。运动时要能感觉肌肉那种拉开、舒畅的滋味。



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
网址: <http://b572828.xici.net>

- 三人同行,买年卡送半年卡
- 暑期卡(2个月): 高温600元,常温480元。顶级店上浮50元!

更多优惠,请电询
备注:本公司拥有对活动的最终解释权

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
龙江二店: 龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话: 86371997
虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美利南二楼 电话: 84796899
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
大行宫顶级店: 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
牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1(金吉鸟万源健身会所内) 电话: 86663232
苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

龙江店 预售特惠中 **特种年卡 1280元**

虹桥店 新张特惠中 **特种年卡 1380元**

万源店 全面特惠 **游泳+健身 年卡1880元**

更多优惠套餐,请电询

龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(网咖KTV、老鸡火锅楼上) 电话: 81556518 86371997

虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399

万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!
全日制周末班

1、瑜伽导师培训班火热报名中...

初中高 **5800元**, 学生凭证可优惠 **1000元**

2、新街口肚皮舞+瑜伽特种卡 **火爆推出!**

咨询热线: 025-84799686
咨询QQ: 794950222
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 新街口南菜下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

周末班4月11日开班,火热报名中,额满即止,暑期班特惠招募中 **220元起**

一馆: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业跆拳道中心内 其他10家大正跆拳道分馆信息详见: <http://www.oazhengtkd.com>

求租
承租繁华地段,使用面积1200-4000的适合开设健身俱乐部的场地,中介也可联系。联系电话: 00-21: 00 联系人: 周先生 15295510450

金銮温泉商务会所

特派专员赴日取经归来

水摩浴 98元

浴资: **8元** (含停车、简餐、饮料、茶水、果盘、包租...)

做特色风情按摩均 ★ 免浴资 ★ 送下活 ★ 返现金 ★ 刮大奖

地址: 中山南路101号(三元巷加油站斜对面) 体验专线: 84511899

鸿廷温泉会所

风生水起 心静鸿廷

浴资: 48元/位

赠送: 饮料、果盘、茶水、休息包间

本会所自5月1日起新推出鸿廷(夏日风情)套系 价位适中另免浴资。

我们将以优质的服务 舒适的环境,期待您的光临 体场所 3800平米中高档装修)

地址: 定淮门大街11号-1(华润苏果对面) 咨询电话: 025-86260564

紫源温泉会所

——专为成功人士量身打造——

远离城市的喧闹 承受紫源的恬静

聘按摩、采耳、足疗技师(可兼职,不会可培训)

招聘热线: 13776697777

预定电话: 025-84351099 地址: 南京市中山门外宁杭公路马群转盘向东300米

通南温泉、海鲜

特聘专员赴日学艺归来

浴资 48元送50元现金券

全新推出 真情回报新老顾客 通东大厨吕四海鲜

聘技师 另赠送果盘,小吃,茶水

石鼓路193号金丝利酒店后 电话: 86794295 13400076086