

金秋健身 金吉鸟倾情献礼

秋季气温适中,正是健身好时机。金吉鸟为迎接健身热潮,新近开钢管舞课,全面整修珠江路旗舰店,带给学员活力四射的热情,享受深秋微凉。

深秋时尚——钢管热舞

阳光帅气的金吉鸟钢管舞教练一泽告诉记者,今年从欧美刮来健身新风尚——钢管舞,已经在欧美的时尚名人中间成为广为流传的一种健身运动。性感明星娜塔莉·波特曼,NBA球星罗德曼的前妻卡门伊蕾卓和名模凯特·摩斯都对此运动情有独钟。“在很长一段时间里,钢管舞都是作为一种艺术艳舞存在,是很多美女明星的“吃饭手艺”。现在,这吃饭手艺已经被广泛地演绎成时尚“健身手艺”了。

既然明星们都这么钟情,钢管舞自然有它不可抵挡的魔力。一泽介绍说,钢管舞除了可以减肥塑身,还有其他好处:可以增强女性气质,提高自信缓解工作压力,治疗产后忧郁症,增进夫妻感情,在健身过程中,还可以交到很多朋友。

“南京的女孩们很乐于接受新鲜事物,前几堂课座无虚席。”清一色的女生,年龄从20岁左右到30岁出头。她们的身份除了在校学生,还有办公室白领,性格活泼,乐于交流。尽管如此,出于害羞,学员们还是拉上了健身教室玻璃围墙四周的窗帘。

一泽说,这只是一个开始,



金吉鸟旗舰店

是对钢管舞健身的良好推广,让人们逐渐转变对钢管舞的看法,从而接受。现在由于刚开课,课时还不多,每周4节课,分别在周一、周三、周五晚上7:00—8:30,周六下午2:30—4:00,每节课一个半小时。

金吉鸟珠江路旗舰店受热捧

金吉鸟珠江路旗舰店是一家占地面积超过4000平方米的专业健身俱乐部,透明的玻璃拉门从左到右足足有20米长。在这里,上网、聊天、喝咖啡、看金鱼……比在家还舒服。

钢管舞、动感单车、登山机、斯诺克……运动项目应有尽有。俱乐部特地高薪聘请经验丰富、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。跟通常的俱乐部相比,

记者总结出如下几个特点:

1.韩国现代舞

金吉鸟健身新近引进了拥有舞蹈专业硕士学历的张黎老师专门从事韩舞的教学。张黎老师多年研究韩舞并前往韩国交流学习,能够将市面上最流行的韩舞同步教授给会员,必将受到韩流MM和GG的热烈欢迎。

2.更人性化

金吉鸟健身珠江路旗舰店在淋浴房的更衣室铺设了地暖,克服了一般健身俱乐部冬季洗澡暖气不够,会员经常感冒的弊端。

很多离家很近的会员调侃说:冬季在家洗澡比较冷,而在这里洗澡因为有地暖,还可以蒸桑拿,再加上平时锻炼,每月花一百多块钱,真是超值了!



3.增加了休闲设施

一张专业的斯诺克桌、两张台球桌和两张乒乓球桌,丰富了会员的休闲生活。锻炼之余还可以邀上好友一起休闲。

4.淋浴更舒适

在通常的健身俱乐部,淋浴水流小,冷热不均,往往使得会员很郁闷、很受伤,而在金吉鸟,可以自豪地告诉你,这些体验将与你无缘。

5.通风更好

在淋浴间、动感单车房、操房,都严格按照国家标准做了新风设施,在这里健身将会有一个更健康的环境。

6.选择余地更大

金吉鸟健身连锁很好地优化了旗下两大健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”“金吉鸟健身俱乐部”。在金吉鸟,可以选择一家健身俱乐部和一家瑜伽馆,比选择单独一家店的价格贵了几百元,但却享受了两大体系的专业服务。另外,购买金吉鸟任一家门店的卡,另付298元就可以享受十个月的金吉鸟万源游泳馆价值2000元的游泳卡。

秋季话健身 “养”为重 要“三防”

宜人的秋季,在经历了炎夏的酷暑和湿润后,人们倍感秋季的凉爽和舒适,正是锻炼身体的黄金季节,俗语说:“药补不如食补,食补不如锻炼”,找到适合自己又适合秋天的运动,活动起来吧。

登高

秋日登高,温度变化最为频繁,这对人体健康本身是有益处的:使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。

慢跑

慢跑也是一项很理想的秋季运动项目,能增强血液循环,改善心功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地增加能量消耗,有助于减肥健美。

冷水浴

所谓冷水浴,就是用5—20℃之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显:首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴

后精神爽快,头脑清晰。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力;第三,洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

秋季健身有“三防”

由于秋季早晚温差大,气候干燥,要想收到良好的健身效果,必须注意三防:

防运动拉伤

因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩,粘滞性增加,伸展度降低,关节的活动幅度减小,神经系统对肌肉的指挥能力下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

防受凉感冒

秋日清晨气温低,不可穿着单衣去户外活动,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。

防运动过度

秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。





金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”珠江路旗舰店盛大开业!

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>

十月特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
年卡8折酬宾 (特价年卡不参加)
常温年卡: **1504元**
高温年卡: **1904元**
(以上价格为折后优惠价, 顶级店上浮160元)

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

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澜之家旁 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号达美御园南二楼 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

十月特惠!!!

健身每月仅需
115元起

万源店 全面特惠
游泳+健身 年卡**1880元**

珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同醉KTV、老玛火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
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!

普拉提培训特惠报名中!

瑜伽培训全日制班、周末班
资深导师 + 印度外教 = 双优学习
跟课实习 + 权威证书 = 信心百倍
免费重修 + 特色赠送 = 巩固提升
就业指导 + 推荐工作 = 100% 成功
本月报名更有学习大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠 1000 元!

肚皮舞会员卡惊爆价480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337
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 新街口南站下

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

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 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
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>