

# 金吉鸟: 瑜伽、健身都不能少

甲:“下班了,我要去健身喽!”  
乙:“你在哪里健身啊?”  
甲:“金吉鸟。”  
乙:“我跟你一样哦,等等我,我们一起去吧!”

这样的对话场景很是常见,记者身边不少朋友都在金吉鸟健身连锁办理了健身卡,还常一本正经地“威胁”我:“金吉鸟出优惠活动的时候,你一定要第一个通知我啊!”

## 恋恋瑜伽 让心灵去远行

结束了一天的学习或是工作,抖落一天的风尘,这时候你最想干什么?点上幽暗的灯光,开着空灵的音乐,静静地做着瑜伽,喧嚣和纠葛都离你远去,感觉超脱、飘渺……练习瑜伽除了可以减肥塑身,还能缓解身体和心灵的压力,实在是最适合上班族的运动了。

金吉鸟瑜伽教练 Mark 告诉记者,每一个瑜伽体式都能针对不同的身体部位起作用。比如猫式有助于灵活脊椎,消除颈、肩、腰、背的僵硬和疼痛,同时对生殖系统会有很大益处……

来金吉鸟“恋恋瑜伽”是非常不错的选择!金吉鸟

是业内人士和健身人群心目中性价比最高的健身机构。所有场地都使用了水循环地热系统,舒适、安全、不干燥,还开设了多种与国际同步的瑜伽课程,并高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,整个教学团队的师资力量一直维持着南京顶尖的教学水平。如此高质量的环境、师资,金吉鸟却主动将价格降到了3000元至2000元以下,并且针对不同群体把价格做了细分——普通调理身心的群体只需花费1000多元,就可以尽情享受瑜伽的美妙世界了!

## 坚持健身 你的身体值得厚爱

减脂塑身的途径并不独有瑜伽这一项,金吉鸟深知这一点,于是在专业瑜伽馆作为主打强项的基础上,又重拳出击开出了4家健身馆,并聘请和培养了极其优秀的健身教练团队,给健身爱好者更多的选择。如金吉鸟珠江路健身馆的操教主管 Holly,就身负多重绝技,将街舞、有氧搏击、杠铃操、动感单车等多项健身项目轻松融为一体,追随粉丝

无数。时值暖春,热夏已然不远了,教练 Holly 特为大家推荐以下几项热门的健身项目,坚持锻炼,好身材就在眼前哦!

**动感单车:**动感单车是以腿部为中心的全身锻炼,骑车过程中,臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼,消耗大量的热量,达到减脂的效果。

**魅力拉丁:**来源于国标中的拉丁舞,不强调基本步伐,强调能量消耗,对动作的细节要求不高,注重运动量和对髋、腰、胸、肩部关节的活动。它能锻炼女性腰部、臀部和腿部,最大好处是防止这些部位赘肉堆积。

还有综合舞蹈、有氧搏击、杠铃操等项目,你都可以大胆尝试,广纳所长!



## 相约健身让生活更时尚

随着天气转暖,春光普照大地,越来越多南京市民选择用健身来迎接春天。瑜伽、拉丁舞、动感单车等都大受欢迎,“相约健身”也悄悄流行起来!近日,在金吉鸟珠江路健身馆,数十名会员在跑步机上一字排开,共同挥汗如雨。据馆内教练介绍,这些天前来健身的会员明显增多,不少人为了迎接即将到来的夏天,正提早锻炼以达到瘦身效果呢。

上周五晚,记者在金吉鸟瑜伽课程开课前,随机采访了一位女士,她笑着告诉记者:“夏天就要到了,到时候冬天养起来的‘肥膘’哪遮得住呀!赶紧趁现在还能用外套捂着的时候,将肥肉减掉,让身材更好啊。”该女士还作势捏了捏腰间的赘肉,露出一脸小烦恼的样子。据该女士介绍,健身对于她来说暂时是减肥功用最大,但对于与她相约一起来健身的女朋友来说,却单纯是为了放松心情,“她的身材已经够好啦,练瑜伽就是为了缓解身体和心理压力来的。”这位女朋友向记者证实,自己健身的目的就是为了在这么一段集中的时间,将工作或是其他的一切全都抛开,通通从脑海里剔除,将注意力只是放在自己的身体上。“平时人的工作压力太大,做梦都想着工作,唯有在健身的这一

个多小时里,我能获得真正的宁静。”她说。

看来,与健身相约,不仅带来了人们健康的身体,更是改变了都市人的精神面貌。俗话说得好:身体是革命的本钱。只有拥有了健康的身体,我们才能够拥有积极的精神状态,才能够以饱满的热情投入工作、生活当中。

以往,很多人热衷于忙碌各种各样的应酬,无论是喝酒吃饭,还是唱歌跳舞,都能够抽出时间,却总是无法拿出更多的时间来为自己的身体进行“充电”。如今,我们欣喜地看到,越来越多的南京市民开始流行“相约健身”,越来越多的市民喜欢走进健身俱乐部,根据自己的身体特点,在健身教练的科学合理安排下,进行有的放矢的健身,从而让健身的效果更好。

在此,记者殷切地希望这种时尚的生活方式能够得到更多人的追捧,希望更多的人能够“相约健身”。无论你是走进健身场馆,还是到公园、广场上,只要你能够拿出更多的时间,选择适合自己的健身项目,坚持不懈地进行锻炼就好。“相约健身”不仅能够让你拥有更加强健的体魄,更能够让你自觉地抛弃这样那样的烦恼,让自己保持积极、健康、向上的精神面貌!

快报记者 彭凌梅

健康成就未来!



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

**收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

**求租:** 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200平-4000平。

联系人:周先生 电话:15251829391  
联系时间:11:00-21:00

## 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://b1175701.xici.net>

## 春季特惠!!!

春季特惠

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:  
办理年卡,在优惠价格的基础上加38元,赠送会籍二个月、瑜伽服一套、防滑瑜伽铺巾一条,总价值980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潮之家旁 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

## 春季特惠!!!

每月仅需115元起,游泳、运动大礼包等倾情赠送!

1680元/人 限前50名

情侣卡

万源店 新装特惠

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(同酷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!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

**特大喜讯:** 凡报名即送肚皮舞/钢管舞/健身操 特色课程三选一! 助你就业无忧!

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+特色附送=巩固提升 就业指导+推荐工作=100%成功

价格即将上调,欲报从速!

健身操/肚皮舞/普拉提 教练培训班即将开课,详情电询!

肚皮舞半年卡999元

咨询热线:025-84799686 18913857337

微信QQ:794950222

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交路线: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>