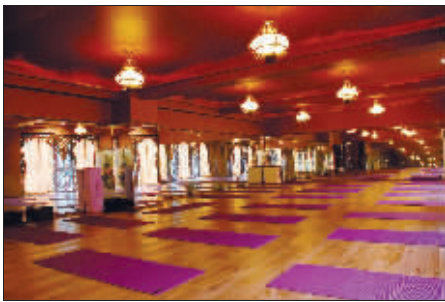


# 彭彭探店·第二站

## 金吉鸟虹桥馆顶级店



“彭彭探店”第二站,带着大家一起来探金吉鸟虹桥馆顶级店吧。它选址在三牌楼的虹桥中心,此处被称为“第二代新城市广场”,一站式购物的方便快捷让这里成为中山北路上一道格外繁华亮丽的风景。

**会员多:2间常温教室错时开课**

虹桥中心附近社区密集,人们在工作之余除了吃喝玩乐,更有强烈的健身需求。据金吉鸟董事长周荣介绍,金吉鸟虹桥馆目前拥有近五千名会员,每天前来健身的人流量都达到五六百人次。就算在冬季那样的健身淡季,仍能达到每天四百多人的客流量。这正体现了会员对健身的需求大,对金吉鸟的场馆与健身服务认可度高。

早在年前,周总便针对这一情况制定计划,在来年春天的健身旺季到来前,对虹桥馆进行大规模扩建,以满足旺季

到来时人们旺盛的健身需求。在不影响正常营业的情况下,将虹桥馆三楼原有的瑜伽馆改到二楼扩建,新增一个常温教室,并扩大淋浴区、更衣室和休闲区,让会员更加舒适。瑜伽馆的门头设计也古色古香,菱形格装饰的木门分外别致,实木的触感让每一次的推门进入都心情舒畅。三楼整层均作为健身馆,除了增加12台跑步机、多种有效训练的有氧训练设备外,还增加了桌球与乒乓球。

虹桥馆拥有2间常温瑜伽馆,为什么会出现这种情况?原来,下晚班后赶来练瑜伽的人数较多,总有人后到而无法按自己想要的时间上课。为了避免这种情况的发生,满足会员需要,虹桥馆增开了1间常温教室,让后到的会员仅在15分钟后即可在第二间常温教室轻松享受美妙的瑜伽世界。

**有传奇:64岁老头轻松“倒挂金钩”**

记者曾于三月虹桥馆扩建并全面投入使用前前来探访,一个“倒挂金钩”的白发身影引起了记者的注意!

原来这名会员竟然已经64岁了。他告诉记者,健身锻炼对治疗他的糖尿病很有好处。金吉鸟董事长周荣说,这名忠实会员还曾经调侃地说:“有我这种会员,你们健身馆吃亏呢!我每天来,平均下来每天只花3元钱,就能把你们所有的器械都用个遍,很划算。”最初,健身馆内的教练对老头进行指导,教会他如何使用各种器械,如何循序渐进地锻炼,等他掌握后,就自己“当家做主”了。

## 六一儿童节,带孩子来嬉水

### 少儿游泳教学公开课等你来抢订

一年一度的“六一”儿童节,是孩子们除生日之外最期盼的一天,您何不带他们来游泳馆做运动呢?让孩子在嬉水时充分释放自我,无形中拉近你们之间的距离。

《现代快报》将携手南京全民健身中心游泳健身馆(未来水世界)在6月5日、6日双休日,举办“专业教练教你学游泳”的少儿游

泳教学公开课。为了让更多的孩子有机会参与,所有孩子只能参加一节公开课哦。活动期间报名参加夏季游泳培训班,更有意外惊喜等着你。另外,5月29日—6月6日之间,学龄前儿童及小学生去全民健身中心游泳健身馆游泳,还可享受半价票的优惠!

快报记者 彭凌梅

活动时间:6月5、6日(双休日)9:00—10:30,10:15—11:45。

活动地点:南京全民健身中心游泳健身馆,中山东路145号南京全民健身中心裙楼三楼

活动报名:自见报之日起,你可以致电025-84783633,84783635预约报名。

龙宫大酒店 龙宫龙虾 恭祝万家 美食一绝 活童锅贴

# 龙宫龙虾

与您臻情相约!

广邀四方客 一品天下鲜

快来吃我吧

地址:卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线:84432681 84447777

## 夏日瑜伽,你准备好了吗?

气温渐渐升高,女孩们的衣衫渐薄,你是否已经准备好了迎接夏天这个美妙季节?最近几个朋友都不约而同地报名参加瑜伽班练习高温瑜伽,在大汗淋漓之余,还能达到减肥塑形、排毒美容的效果。

**夏天练瑜伽健身养性**



“夏天是练瑜伽的最好时机。”瑜伽馆资深教练表示,夏天人体气血比较畅通,练习起来不但轻松很多,充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。尤其对很多年长者,所患关节炎往往是冬天严

重、夏天缓解,更应抓住这个机会练习瑜伽,针对受损的关节做一些辅助性的锻炼,有助于体内寒气和积湿排出体外。

**夏季练瑜伽几点注意事项**

练习者不能在过饥或过饱的状态下练习;

运动前无需喝太多水,反而是运动出汗后应立即补充水分或盐分(如0.9%的生理盐水);

练习时间应根据个人体质来定,一般初学者在30分钟左右为宜,切忌过量甚至超负荷练习;

练习过程中若感到胸闷、心慌、气短、头痛等不适状况,应马上停止练习,并到空气清新、通风较好或正常室温度的地方休息,经休息不能自行缓解或症状严重者应及时就医;

避免马上洗冷水澡、吹空调。

彭凌梅 整理

中国第430家连锁 4月23日正式隆重开业

# 刘一锅 时尚滋补炖锅

男人的加油站 女人的美容院 酒水超市价

## 开业大酬宾 所有荤菜类涮品不要钱、无限量免费吃

订餐电话:58363377 地址:大厂新华路520号(嘉泰商场四楼)

未来水世界

## 炎炎夏日 “游”出好心情

活动时间:5月20日—6月30日(可预售)

6.1-10日 一楼商场买成人泳衣,泳帽 赠 儿童泳衣,泳帽 儿童泳衣,泳帽 买一送一

游泳健身馆	全年通游泳健身80次卡	原价:1920元 优惠价:1788元	加送运动包一只
	游泳健身家庭100次卡	原价:1980元 优惠价:1788元	加送运动包一只
	游泳健身学生双月卡	原价:818元 优惠价:688元	加送运动包一只
	游泳健身学生票(月卡)	买三送一 买五送二	
瑜伽馆	学生月卡(凭学生证)	原价:588元 优惠价:294元	
	瑜伽健身30次计次卡	买一送一 一张夏季游泳健身5次卡+运动包一只	
健身会所	金卡30次计次卡	原价:2388元 优惠价:2188元	加送2张会所体验卡

备注:本次活动前100名持卡人另赠送价值388元全套运动装备(游泳健身学生双月卡、学生票、学生月卡除外)

地址:中山东路145号南京全民健身中心游泳健身馆 电话:025-84528788、84653888-112