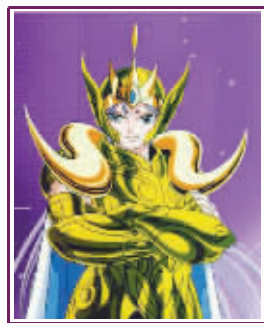


《圣斗士星矢》应该是80后记忆中最经典的动画片之一了。帅气的星矢,酷酷的紫龙,美丽圣洁的雅典娜……这些都成为我们当年心目中崇拜的偶像。对于男孩子而言,印象最深的是黄金圣斗士那身光芒四射的战服,还有他们结实的肌肉、宽阔的肩膀。而对于女生来说,最羡慕的莫过于一袭白衣、长发飘逸的雅典娜。她高贵圣洁的气质成为那时候众多女生追捧的目标。而现在,男生们可以通过在健身房挥汗如雨的锻炼,得到如同黄金圣斗士般倒三角的体型。动感单车、跑步机、搏击操等,都可以让男生们得到理想的健身塑形效果。而女生则可以通过瑜伽、普拉提、肚皮舞,等等,向着雅典娜高贵圣洁的气质而努力。趁这样的节日,还不赶快送自己一张健身卡犒劳一下自己? 快报记者 彭凌梅



金牌教练指导深入浅出,学员练习瑜伽有模有样

“户外瑜伽”第一弹发射成功!



快报记者 顾炜 摄

5月23日上午,南京仍然下着淅沥小雨,还好到了下午2点,太阳公公终于舍得从云层中露出头来!于是,“户外瑜伽”第一期的“天时”就这样具备了!“地利”自不必说,户外瑜伽的地点定在环境优美、鸟语花香的莫愁湖公园水榭。“人和”,嘿嘿,现场来了50多名瑜伽爱好者。当天下午4点半,户外瑜伽第一期整装待发了!

一节诙谐生动、受益匪浅的瑜伽课

先介绍一下第一期户外瑜伽的指导老师龙萍:龙萍老师(Shiny)有着5年教龄,擅长传统瑜伽、流瑜伽、阿师汤伽,任教于南京本土规模最大、连锁店最多的金吉鸟健身连锁,曾获“最具影响力的金牌教练”荣誉。

龙萍老师用自己深入浅出的讲解、幽默风趣的风格诠释了“练一辈子的瑜伽”。

龙萍老师通过一个简单的小道具——皮绳给大家讲解什么是伸展,通过夸张地表演大家平时容易忽视、做错的体式,来引起大家的重视。让大家明白伸

展的关键是先弄清楚什么是根基,真正做出另一方向的伸展。她非常注重课堂的互动性,用双人、三人的方式,让大家做出对抗的伸展的感觉,让大家不但听懂,还通过朋友的帮助找到真实的感觉,将这个感觉带到坐立前屈体式 and 扭转体式中。

如果你在户外瑜伽活动现场,一定会从练习中的大家的表情看出,他们从身体到内心对瑜伽有了新的感觉和收获,开始从瑜伽的内涵入手,而不是简单的依葫芦画瓢了!课程结束后,本期户外瑜伽的支持方金吉鸟健身连锁带来的小奖品——瑜伽次卡也被十分踊跃的大家领走了。

关于现代快报“户外瑜伽”公益活动的介绍

1.“户外瑜伽”是现代快报《美食休闲周刊》推出的,是响应全民健身号召的公益活动,因此是免费的。

2.“户外瑜伽”每一期都会邀请南京市内知名瑜伽场馆的优秀瑜伽老师,为大家进行课程讲解和体式示范。每节户外瑜伽课程的时长为一个半小时。课

后,瑜伽老师还将根据本节课每位学员的学习情况,评出10名最具潜质的学员,向他们每人赠送瑜伽次卡一张。本年的户外瑜伽公益活动接近尾声时,现代快报《美食休闲周刊》还将评选出最优秀的活动参与者,并奖励一张瑜伽馆的年卡!

下期“户外瑜伽”预告:

瑜伽老师:龙萍(Shiny)
活动时间:周日下午4点半(遇雨延后)

活动集合地点:莫愁湖公园南大门

活动主办方:现代快报 我能网

活动报名方式(限前20人):

1. 登录我能网——核能空间站——运动圈——我为瑜伽狂,进入活动帖报名。
2. 拨打电话 025-84783633、84783635。
3. 加入我们的QQ群“休闲健身圈”,群号为52365825。

本期“户外瑜伽”支持方:金吉鸟健身连锁

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,下辖10家金吉鸟专业瑜伽馆、4家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区。金吉鸟是做瑜伽出身的,可以说瑜伽是金吉鸟的强项,包括高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、瑜伽冥想等,操课类型也非常丰富,有肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等。

短短几年时间,金吉鸟从一家小瑜伽馆发展到如今10家瑜伽馆、4家健身俱乐部和一家瑜伽培训学院,俨然成为南京健身行业的传奇!

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1200m²-4000m²。

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>

五月特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
高温瑜伽 → **1680元**
高温、常温套餐卡 → **2280元**

★注:以上特价卡,会籍期10个月,不参与其他促销活动!

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号一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

五月特惠!!!

健身每月仅需
115元起

游泳、运动大礼包等倾情赠送!

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(阿酷KTV、老俩火锅楼上) 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 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程! 助您就业无忧!

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

热力球/动感单车/街舞报名进行中

专业肚皮舞五月卡880元

咨询热线: 025-84799686 18913857337

咨询QQ: 794950222 763850209
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>