

这个暑假谁最 HIGH?

金吉鸟暑期卡闪耀夏日

暑假,是属于学生、老师的,也是属于你的。就算要上班,只要有时间健身,“可怜兮兮”的白领照样可以给自己一个充满活力的暑假!况且,金吉鸟近期推出了活力暑期卡,只需花费666元,就可以轻松享受为期2个月的健身生活,难怪大受欢迎,受理办卡的工作人员忙个不停呢!

金吉鸟“活力暑期卡”,在这个夏天闪耀非常!



闪耀原因之一:金吉鸟实力雄厚,性价比高

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。短短几年时间,金吉鸟从一家小瑜伽馆发展到如此规模,俨然成为南京健身行业的传奇!

金吉鸟是做瑜伽出身,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多样,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。

一流的环境、专业的课程和实惠的价格,是金吉鸟在南京大

受欢迎的主要原因。在金吉鸟任何一家分店,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统。金吉鸟更是开设了多种与国际同步的瑜伽课程,并且高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,还聘用受过良好培训的瑜伽教练并且定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁培训、交流,使得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。

金吉鸟还把价格降到了3千甚至2千以下,并且针对不同群体,把价格做了细分,普通调理身心的群体仅花费1千多元!

闪耀原因之二:“活力暑期卡”瞄准目标群体

“活力暑期卡”大受欢迎,除了金吉鸟自身实力雄厚,性价比高,也因为它对目标群体的定位精

准,牢牢抓住了消费者的心理。

金吉鸟董事长周荣告诉记者,“活力暑期卡”主要针对的群体除了白领,学生和教师所占到的比重也不小。因为暑假就快到了,家长和学生自己都希望能趁着这几个月的时间锻炼身体,拥有健康的体魄,平日忙碌的教师也终于在暑假松一松平时绷紧的那根弦,享受运动的快乐。由此,金吉鸟推出暑期卡,让他们在2个月或3个月内去健身馆做器械训练和有氧训练,或者练习瑜伽,达到自己想要追求的目标。

此外,金吉鸟还特地针对学生与教师推出了优惠政策,普通人办理两月卡与三月卡分别需要666元和888元,但学生和教师只要出示相关证件,还能享受一定折扣哦!活力暑期卡在6月-9月都有效,你可以自由选择适合自己的时间!

有氧拉丁让我拥有小蛮腰

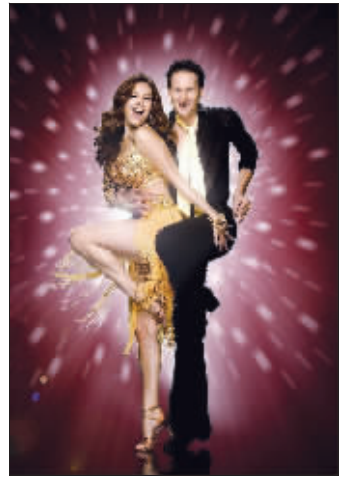
我来韶健身

虽然我对跳舞不是很敏感,但第一次硬着头皮来到健身房时还是有些激动兴奋。想着自己的身材犹如美国巨星詹尼弗·洛佩兹那般完美无缺,我就情不自禁地暗自高兴一番。教练告诉我们,有氧拉丁是融合拉丁舞蹈动作与音乐的有氧课程,它跳脱了传统固定的舞步,以强烈的节奏,配合着恰恰、伦巴、曼波和探戈等元素,以扭腰、摆臀、抖肩、屈膝等肢体动作,来达到增进心肺功能、训练肌力、消耗身体脂肪和美化曲线等功效的有氧运动。

教练的话给了我们信心。起先,大家跟着教练做了一些放松舒展的暖身动作。踏步、轻柔地摆动身体,配合着轻快的音乐。大约过了10分钟之后,音乐开始变得热情动感起来,教练引导着我们进入主要的舞蹈动作,她一边解释着舞步一边自由地扭动着身体。

身边的学员似乎都挺放得开的。只有我既紧张又拘束。教练在前面舞动双臂跳着佛郎明哥式的交叉双腿动作,我却始终跟不上她的节拍。我集中注意力跟着教练摆动身体,但每次总是那么不尽如人意。

第一堂课的一个小时,我是硬捱过去的。下课后,教练擦着汗走到我面前微笑着问:“是不是身体不舒服?”我摇了摇头,说节奏太



快,根本跟不上。教练笑得更阳光了,她说,不要在乎跳得好与坏,尽情放松地去跳就好。

第二天上课时,我没有太在乎自己的肢体动作,也少了昨日的羞涩,尽情地大胆地跟着音乐,在教练的引导下跳出一套套的组合动作。一个小时居然很快就溜走了。下课后,我擦着全身的热汗,感觉自己似乎年轻了许多。

坚持有氧拉丁一个多月了,原有的直筒腰显现出优美曲线了,臀部和腿部的肌肉也变紧了许多。其中最让我感到欣慰的是,以前时常感到疲惫困倦的我好像变了一个人似的,每天精力十足。公司同事都说我,不但身材变得越来越好,人也年轻了许多。我能感觉到有氧拉丁给我带来的变化,而且也会继续坚持下去。 慧儿

征集启事:

欢迎给“我来韶健身”栏目投稿,发送邮件至 penglingmei@yahoo.cn,一经采用,你将获得价值一百元的元旦蛋糕券一张。

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
联系电话: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>

短期瘦身卡!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
短期瘦身卡 → 666元/2个月
→ 888元/3个月

★注:该短期卡,暑期,学生和教师凭有效证件可以优惠80元!

短期瘦身卡

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

短期瘦身卡!!!

→ 666元/2个月
→ 888元/3个月

★注:该短期卡,暑期,学生和教师凭有效证件可以优惠80元

全年健身每月仅需 115元起
游泳、运动大礼包等倾情赠送!

万源店 暑期游泳特惠
游泳培训热招中

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(阿菲KTV、老冯火锅楼上) 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!

瑜伽培训周末班本周新班开课

瑜伽培训晚班即将开课!

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+特色赠送=巩固提升
就业指导+推荐工作=100%成功

肚皮舞暑期教练班特惠报名中!
推荐工作并加入金吉鸟演艺团体!

热力球/动感单车/有氧舞报名进行中
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>