

# 健身公益活动让你HIGH! 热情似火舞尊巴

现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的健身公益活动,宗旨是让我们的读者拥抱运动、拥抱健康!每一期,我们都会邀请南京市内知名健身场馆的优秀老师,为大家进行课程讲解和示范。活动自创办以来,得到了许多健身爱好者的支持和厚爱,我们的“休闲健身圈”也越来越壮大,欢迎更多的人加入这个群体!  
快报记者 彭凌梅 摄影记者 辛一



## 热舞尊巴,流汗也快乐!

作为健身公益活动,我们想给读者带去的不仅是健康,更有欢乐!每一期,我们都想让读者感受运动的快乐,从健身中热爱生活,热爱自己。瑜伽可以说是健身公益活动的“元老”项目,读者中热爱瑜伽的群体很大,但新鲜感也很重要,我们需要更多不同的运动项目加入进来,让大家体验不一样的健身快感!

这一期,选择尊巴,实在是因为尊巴真的是项很有意思的运动。记者在浩沙升州路店开业时,曾有幸看到王昆教练(King)在台上表演尊巴,他热情洋溢的笑脸、跟随着尊巴配乐而变幻的舞步,感染力非常强,让人印象深刻。很想让更多人知道这项运动,体会这种快乐,私心里也希望能借由这个课程学习尊巴(记者有私心,惭

愧惭愧!)

台上,王昆教练和另外两名尊巴教练一同热舞,更是贴心地为台下学习的读者提供全方位指导——他们中一人背朝读者舞动,让读者能够从正反两面都清楚看到尊巴的身体动作,轻松学习。好玩的像是带着非洲元素的音乐,教练们热力四射的舞蹈,让读者们学得亦亦乐乎。一堂尊巴课下来,大家每学完一支不同的舞蹈,都会情不自禁地鼓掌,为尊巴、为教练,也为自己!

从这节课,记者真正体会到尊巴的乐趣,它的娱乐性和趣味性是它成为健身新宠的最重要因素之一。尊巴从根本上打破了基础健身操的局限性,大胆从音乐风格下手,吸取了健身操和拉丁舞蹈的运动精华元素,使健身者可以很快达到兴奋点,而不会很快产生疲劳厌烦感。

## 下期继续开心“玩”尊巴!

健身并不枯燥,相信参加过我们的健身公益活动的读者都深有体会。早前的瑜伽活动,不少读者向记者反映,跟众人一起练瑜伽感觉真好。有人说:以前一个人在瑜伽馆或者家里练习,真是觉得有点寂寞,在这里跟大家一起练习瑜伽很快乐!”而这期的尊巴活动,也让读者们玩得很尽兴,原来健身就跟做游戏一样好玩,而且更健康!

下期,我们应健身爱好者的要求,继续将尊巴进行到底!

指导教练:朱小雨、刘爽

活动时间:2010年7月11日下午5点

活动集合地点:浩沙健身户部街店5楼(南京市新街口户部街29号力联大厦)

活动报名方式:拨打电话025-84783633,84783635。

# 暑假,让健身来得更猛烈些吧!

### 金吉鸟暑期卡、少儿游泳培训太火爆!

暑假到了,健身一举成为热门话题。不少人在网上这样提问:“不想因暑期长时间在家中,导致体形变形,有没有健身爱好者给我个暑期健身计划?”在南京的你,大可不用操心这个问题,因为自有健身专家“金吉鸟”为你提供优质的健身场馆和指导!

## 学生、白领无比青睐金吉鸟暑期卡

从6月1日推出活力暑期卡以来,金吉鸟健身连锁受理办卡的工作人员常开玩笑说,应该涨点工资喽。为什么这样说?因为前来咨询和办理暑期卡的人真的很多,工作人员忙得马不停蹄。

也难怪了,只需花费666元,就可以轻松享受为期2个月的健身生活,何乐而不为呢?

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。因为暑假到了,家长和用户自己两方面都希望学生能够趁这几个月锻炼身体,拥有健康的体魄,平日里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。

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,你可以自由选择自己合适的时间!

## 少儿游泳培训,让孩子欢乐戏水

在暑假,给孩子报名

补习班、钢琴班已经OUT啦,家长们纷纷为孩子报名游泳班!因为游泳是一项全身运动项目,素有“运动之王”的美誉。它不仅能提高人的心肌、肺部功能及身体抵抗力,更能起到减肥塑形的效果。

金吉鸟万源店目前已经推出少儿游泳培训班,不少家长已经为孩子报名了,他们对这里的泳池和教练赞不绝口呢!万源店游泳池连续几年被评为“南京十佳”,且由于实行年卡会员制,游泳池的泳者较少,非常适宜教学,教练也都是有资质的资深教员。最突出的特点是,金吉鸟的少儿游泳培训是小班教学,是1-2人的小班哦!每个教练都是一对一或者一对二对您的小孩进行细致的游泳指导,一般孩子在10天内就能轻松学会游泳了。



## 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>

**长期特惠卡!!!**  
常温1380元 高温1680元

**夏季瘦身卡!!!**  
666元/2月 888元/3月

注: 长期特惠卡有效期10个月。  
夏季瘦身卡, 学生、教师凭证件优惠80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

**双人行年卡!!!**  
1680元/人/年

**夏季瘦身卡!!!**  
666元/2月 888元/3月

注: 购车卡赠送游泳、运动大礼包等。  
夏季瘦身卡, 学生、教师凭证件优惠80元。

**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(阿酷KTV、老媽火锅旁) 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!**

**盛大喜讯** 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!

**瑜伽/肚皮舞/健身操**  
**暑期教练班7月8日火爆开班!**  
凡持学生证、教师证、军人证前来报名, 均可享受特价优惠!

热力球 / 动感单车 / 有氧舞蹈培训班报名进行中  
**肚皮舞暑期卡480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>

订: 客限2名 休闲、娱乐、健身代理 订版: 025-84521131 84708359 更多信息<http://b1071039.xici.net>