美女性感气质养成训练营

——钢管舞,外放你内在的女人味!

公益健身

别再提起钢管舞,就思想不纯洁;别再说起钢管舞,就嗤之以鼻;也别再不来亲身经历,就妄下论断,认为钢管舞是夜总会里的色情舞蹈!

钢管舞,很美好!这是记者在亲身体验7月25日下午4点半的钢管舞课程后的感想。我甚至想鼓动身边爱美的女性朋友,抛下成见,过来看看吧,一定能让你发掘出自己内心的女人味,SHINE出来!**快报记者 彭凌梅**

渐渐的,美女们都“入戏”了

这一次,来到公益健身之钢管舞主题课程的,仍然是近10名女性朋友。然而,这期跟上期相比,却有更多耐人寻味的不同细节。

一是性格稍显害羞的汪MM来了。这位美女几乎每一次的公益健身都没有落下全都参加了,然而,上一次的钢管舞她没有来。而这一次,她鼓起勇气,穿上黑色雪纺短裤过来了,记者询问她:“爸爸知道你要来吗?”她点点头。钢管课的课程期间,Ella老师教授的动作她始终在认真学习,尽管仍然有一丝放不开,但能来就代表突破了自己的心理防线。钢管舞在人们心中形象的改观,又成功了一步!

二是一名已婚女性来到了钢管舞教室,她的丈夫和儿子在门外静静观看了一阵,然后离开了。记者没有询问,也无从知晓,她在前来学习之前是否进行了激烈的思想斗争,是否进行了口干舌燥的说服工作。但是,家庭成员送她过来学习钢管舞,这种支持的态度,让我们大家都得到了鼓舞!

这堂课,我们学会了性感的动作,掌握了从钢管上慢慢滑下,然后性感地、优雅地“波浪”起身的技巧,也掌握了如何一只手握紧钢管,“勇敢”地将身体笔直地甩出去,完成漂亮的空中弧线。不得不说,钢管舞是有技巧的力量型运动,而且处处或张扬、或内敛地体现着女人特有的妩媚!

钢管舞,紧致塑身让女人更自信

钢管舞仅仅只是一种性感的舞蹈吗?其实它还是一种塑造完美曲线的力量运动。

钢管舞分为杆上技巧和杆下舞蹈动作两部分。杆上技巧能使身体的每一块肌肉得到有效地锻炼,特别是手臂、大腿、臀部、腰部,能够起到很好的塑身效果;杆下舞蹈动作则融合了性感爵士、肚皮舞、芭蕾等多种舞蹈元素,既有柔韧性,又有热情奔放的刚强之感,把女人的味道尽情挥洒。练钢管舞的女人,即使离开钢管,举手投足之间也会不自觉地融入一份魅惑。

金吉鸟钢管舞老师Ella说,钢管舞其实是练肌肉的,它跟瑜伽一样,通过各种拉伸运动来拉长并紧实肌肉,只会让全身变得更加紧致,特别适合女孩子练习。你在跳钢管舞时,享受到的那种自我陶醉的感觉,是瑜伽所无法给予的。不仅如此,它还能锻炼到一些平时很难锻炼的部位,比如背部、后腰部,这些可都是MM们最想收紧的地方哦。

这次体验课结束后,健友们甚至兴奋地摆出魅惑的POSE合影留念了,这在以往的瑜伽、尊巴项目中可是从来没有出现过的情况哦!更有3位美女在此堂课后,没有立刻就转身而去,而是在金吉鸟健身馆前台开始询问办卡事宜啦。

下期预告:在金吉鸟练瑜伽

时间:8月1日(周日)下午4点半
地点:金吉鸟大行宫顶级店,太平南路2号日月大厦4楼
指导老师:美女瑜伽教练Lisa
报名方式:84783633,84783635

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
热烈庆贺“金吉鸟健身”即将进驻江北“红太阳华东茂”

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平米-4000平米。
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
特惠 长期特惠卡!!!
常温1380元 高温1680元
特惠 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
特惠 双人行年卡!!!
1680元/人/年
特惠 夏季瘦身卡!!!
666元/2月 888元/3月
注:购年卡可赠送游泳、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 特惠
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:84533677 84533678
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)
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!
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!
瑜伽/肚皮舞/健身操
暑期教练班8月2日火爆开班!
暑期千元助学活动等你来参加!
热力球/动感单车/有氧舞培训班报名进行中
肚皮舞暑期卡480元,年卡88折酬宾!
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 http://www.dazhengtkd.com
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1: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
地址2:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)
电话:86299976,86299979