

健身房评星级第二波 年卡大奖等你拿

上期,健身房评星级调查问卷推出以后,得到了许多健身会员的反馈。快报读者所分布的健身场馆真是不少呀,有金吉鸟、明道、浩沙、百特、英派斯、五台山健身中心等知名健身场馆,甚至有读者将自己居住小区的健身会所也提名上来了。有位读者填调查问卷一连填了8次……呢,记者不得不说,有点被他的热情“打动”了。请大家不要重复提交调查问卷哦,中奖的几率不会因为因为这个原因而增加,谢谢!

考虑到可能有些在健身房健身的读者还没来得及看到问卷或者提交问卷,本期我们继续推出“健身房评星级”调查问卷,希望您尽早填哦。我们将从参与调查问卷的读者中选出5名幸运读者,每人都将获得由现代快报《休闲周刊》赠送的健身年卡一张。调查问卷参与方式如下:

1、发送邮件至penglingmei@yahoo.cn,请在邮件主题中注明“健身场馆评星级”字样;

2、登录我能网调查问卷所在网址http://vote.wonengw.com/jianshen/index.asp参与问卷调查。

如果读者和商家对本次大调查有什么看法或建议,可以拨打84783635、84783633与我们互动。

快报记者 彭凌梅

南京瑜伽健身场馆大调查

性别:_____
年龄:_____
所在健身馆:_____
所办卡种:周卡 月卡 季度卡 半年卡 年卡 两年卡 三年卡
次卡:____次
办卡价格:_____元

1 你认为目前所在的健身馆师资力量可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

2 你认为目前所在的健身馆的设备可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

3 你认为目前所在的健身馆的服务可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

4 你认为目前所在的健身馆的环境可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

★★★★ E★★★★★
5 你认为目前所在的健身馆的课程安排可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

6 你认为目前所在的健身馆的空气质量可以评几颗星?

A☆☆☆☆ B☆☆
☆☆☆ C★★★★☆ D☆☆
★★★★ E★★★★★

7 你对健身馆的洗浴设备感觉如何?

A 水温稳定,水流很大
B 时冷时热,很不稳定 C 没在健身馆洗澡

8 你认为目前所在的健身馆的更衣柜是否干净并且安全?

A 是 B 否

9 你认为目前所在的场馆哪里需要改进?

(想要成为5名幸运读者之一,拿走健身年卡大奖吗?留下您的联系方式吧!_____)

金吉鸟教练冬季是怎么健身的?

网上关于冬季健身的注意事项、锻炼技巧都挺多的,但是,不想看看金吉鸟的健身教练们自己在冬季是怎么健身的?本期,记者邀请了金吉鸟操教总监Holly和瑜伽老师Mark来讲述他们在冬天是如何健身,让抵抗力增强,让身体更健康的。

瑜伽老师Mark,男,教龄5年多

金吉鸟瑜伽老师Mark练习瑜伽已经六年多了,教龄也有五年多。身为瑜伽老师,他在冬季是怎么健身的?Mark说,在寒冷的冬季,躺在温暖的被窝里,这可能是人们最高兴的事情。外面寒风凛冽,而室内温暖如春,这确实很舒服。

但他却喜欢在教室和学员们一起练习瑜伽,在瑜伽的练习中他会忘记世间的一切,当然外面的寒冷也早就抛到脑后,在练习后由于关节的打开、血液循环的加强,他感到无比的舒畅。

在练习中,Mark最喜欢做的是“向太阳致敬式”和调息、静坐,当然还有一些其他体式,比如“猫式、三角”和一些扭转体式。“向太阳致敬式”可以快速打开全身的关节,加快血液循环,再加上其他体式的练习可以使人体会到运动后的畅快感,而静坐可以让他的心时刻保持平静,更有助于保养精气。

Mark表示,冬天进行适量的运动不但不会损耗身体,而且还可以提高身体的抗病能力。而瑜伽更是一种养生的功法,在冬季一些简单的瑜伽姿势和呼吸、静坐练习,更有助于身体各方面的保养,是冬季健身非常好的选择。让我们离开温暖的被窝去体验瑜伽的快乐吧,这样我们的生命才可以活得积极!

操教总监Holly,女,教龄5年

如果你上过Holly的操课,就会被她的火热激情和动作所感染,她教授的课程包括动感单车、有氧搏击、杠铃操等课程,在Holly身上几乎没有不可能!当然,她的身体也非常健康,小麦色的肌肤,略有肌肉看起来有些野性的力量在勃发!在冬季她喜欢什么健身项目?

Holly说,作为健身教练,她很喜欢练器械,通过适当的器械训练配合有氧训练,有助于肌肉力量的提高。这样健身的目的是提高肌肉质量,塑造美好的外形。谁说女性不能练器械?在练器械后,如果觉得有些枯燥,Holly会选择跟学员们一起练杠铃操,在活泼有趣的动作中也能锻炼身体!



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

金吉鸟少儿培训班 会员子女38元体验一个季度(限4-16周岁)

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:13390918587
联系时间:11:00-21:00
其它业务联系:025-83518366-822
联系时间:10:00-18:00

各分店均接受
报名咨询

喜讯

金吉鸟瑜伽和健身南湖店开始特价招募创始会员(水西门大街213号原美高美)

金吉鸟瑜伽和健身桥北红太阳华东茂店开始特价招募创始会员(大桥北路48号红太阳华东茂C3栋四楼)

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

金吉鸟健身俱乐部

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周隆重开课
肚皮舞培训即将开课

不是所有的梦想都要等到明年哦! 快来学习啦!
快快抓紧最后机会! 瑜伽培训全日制
11月25日隆重开课!

特大喜讯 凡报名即送瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程! 助您就业无忧!

超划算! 肚皮舞半年卡999元!

咨询热线: 025-84799686 18913857337
咨询QQ: 794950222 763850209
地址: 新街口石城路42号建华大厦1304
公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

国标拉丁 少儿芭蕾 跆拳道
年卡仅需 1480元

龙江点: 电话: 86299976, 86299979
龙江新城市广场点: 电话: 84533677, 84533678
珠江点: 电话: 84533677, 84533678
珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部(珠江路、丹凤街路口)

珠江路店5周年店庆,全城特惠卡!!!

半年卡1080元 年卡1680元

备注: 1周2次, 高温、常温不限。每店限前20名, 顶级店上浮100元, 不含淋浴, 不同时参加其他优惠活动。

*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

双人行年卡 1680元/人/年!!! 特种年卡 1380元!!!

注: 购年卡 赠送运动大礼包,
另加198元可获得10个月游泳赠送。

万源店 游泳、健身特惠中

江北店: 江北红太阳华东茂C3四层(即将预售, 敬请期待)
电话: 13390778997 13376090879
南湖店: 水西门大街213号原美高美
电话: 84533677 84533678
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、老锡火锅楼上)
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