



圣诞节的脚步越来越近,南京各大商场、餐厅都纷纷费尽心思营造圣诞节的浪漫气氛。也许,不需要大棵的圣诞树,只需一顶圣诞帽或是一顿精心准备的烛光晚餐,圣诞所特有的浪漫气息就涌现在我们温情对视的瞬间。恋爱中的宝贝们,想必在思索着圣诞节当天如何成为最完美的女友吧,不如在圣诞来临前的这段时间做一做瘦身热辣运动,让他眼前一亮吧! 快报记者 彭凌梅

# 高温瑜伽、肚皮舞、钢管舞…… 打造圣诞节完美女友

### 高温瑜伽,不只是瘦身这么简单

瑜伽是娱乐圈不少女明星最爱的健身运动之一。嫁入豪门的影视明星胡静喜欢运动,很多项目都曾经尝试过,但最终她选择坚持练习高温瑜伽,因为练习之后不会感觉筋疲力尽,但是同样可以燃烧热量。高温瑜伽的排毒效果也不错!“高温瑜伽验证了中医的汗法排毒,有着通过呼吸运动和身体运动来达到促进身体排毒的功效。”金吉鸟资深瑜伽教练Mark建议,冬季可以多练习高温瑜伽,不仅雕塑你的外在,更通过穴位锻炼到了你的内在器官!

很多女人最烦恼的不是过度肥胖,而是局部肥胖。腰部和腹部最容易堆积脂肪。瑜伽是通过头、身、心达到减肥的目的,瑜

伽在减肥的同时,也能调整人体内分泌系统,即使是初学瑜伽的练习者也不难体会到瑜伽减肥方式的针对性和有效性。明道瑜伽赵老师介绍,高温瑜伽通过拉伸运动使得肌肉变软,线条变匀称,热量消耗也比普通瑜伽大,出汗使皮肤排除废物的速度加快,每次只需1小时。

**小贴士:**瑜伽适合空腹练习,每周练习二至三次,不宜过多,练习后半小时内不能洗澡。

### 钢管舞、肚皮舞,提升女人性感指数

如今的钢管舞已经不是夜店舞娘的专利,很多明星和白领都对其情有独钟,蔡依林、小S等都纷纷练起了钢管舞,只因其不仅能塑身,还能修炼性感指数。练习钢管舞,你的腰身柔韧度会变得更好,整个人也更有活力和

魅力。肚皮舞在发挥女人万种风情上可是比钢管舞不遑多让,它最大的特点就是腰、胯部的动作突出,在扭动中消耗热量,对腰腹部的赘肉有明显的减脂效果。另外,作为一种全身运动的舞蹈,可以让腿部、臀部、肩膀以及颈部、手臂都得到充分活动,从而舒活筋骨,增强身体柔韧性。

掌握了抖胯这一核心动作,不管你身材胖瘦,随着音乐自由随意地舞动身体,这是肚皮舞和其他舞蹈的最大区别。伴随着阿拉伯音乐欢快的节拍,像蛇一样妩媚地扭动着腰肢,时而优雅,时而感性,时而妩媚,时而神秘。肚皮舞的万种风情就这样在你的腰间流动……

**小贴士:**学习和练习钢管舞、肚皮舞,开始学习基础动作会很困难,不要追求太完美,动作的标准要按要领勤加练习。

## 新店选址巨奖征求会员建议 金吉鸟:让我们的健身馆离您最近!

打开金吉鸟健身连锁西祠讨论版<http://b572828.xici.net>, 就能看到置顶的热帖“金吉鸟健身连锁又要开分店了,巨奖征求建议!”看来金吉鸟先生又在发动广大群众的力量了!熟悉金吉鸟的人都知道,向会员征求建议已经不是第一次了,金吉鸟董事长周荣非常重视会员的需求,在新店选址时往往通过这一方式敲定最终的落地地点,让喜欢金吉鸟的会员可以更方便快捷地在离自己最近的金吉鸟健身馆健身!

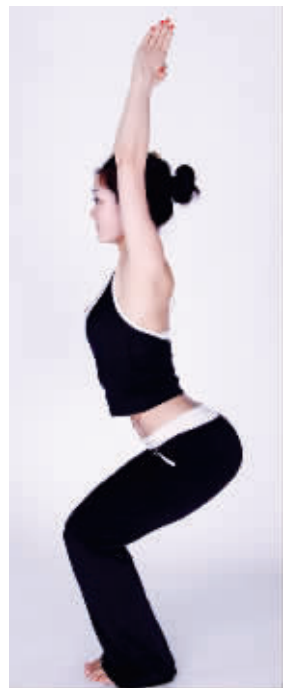
### 桥北、南湖新店选址,就是听了会员们的建议

金吉鸟健身连锁斥巨资在桥北红太阳华东茂和南湖原美高美处分别投资建设两家瑜伽馆和两家健身房,计划于明年春季营业,这四家门店的拓展,使得金吉鸟健身连锁直营门店达到18家,其中专业瑜伽馆12家、健身俱乐部6家,成为南京举足轻重的健身巨鳄。

为什么金吉鸟健身连锁会将发展版图的目标锁定在桥北与南湖这两个地点呢?金吉鸟董事长周荣告诉记者,不少会员在得知金吉鸟要选址新建门店后,纷纷打电话给前台提建议,要求在方便他们健身的地方开设门店,而桥北红太阳华东茂和南湖原美高美的呼声是其中最高的!这四家门店目前正在预售年卡,价格十分优惠,每张仅需1380元,想要的会员要尽快出手喽!

### 金吉鸟健身连锁,始终在乎您的健身体验

这几年来,我们都见证着金吉鸟的发展壮大,它有着坚实的消费者群体的支撑。健身爱好者为什



么这样青睐金吉鸟呢?原来,在金吉鸟任何一家瑜伽分店,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全都分开授课,所有场地都使用了水循环地热系统,舒适、安全、不干燥。金吉鸟还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,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。同样,金吉鸟健身馆也拥有与潮流同步的齐全的健身设施与优秀的健身教练队伍,为会员带来丰富多样的健身项目,如肚皮舞、钢管舞、有氧拉丁等。金吉鸟最大的执着在于:坚持给每一位会员带来精彩的课程和优质的服务!

**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

**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)

**各分店均接受 报名咨询**

## 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>

**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

## 金吉鸟健身俱乐部

**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C3四层的(肯德基旁 预售接待) 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(同福KTV、老鸡火锅楼上) 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隆重开课

**肚皮舞+瑜伽教练培训费直降2000元!**

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 12月25号隆重开课!**

**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!

想在年终晚会上美美的展示动人舞姿吗? **包教会成品舞! 接受单位团购!** 880元/人

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  
龙江新城市广场餐饮广场4楼(同福KTV、老鸡火锅楼上)  
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内(珠江路、丹凤街路口)