

室内健身引爆今夏南京健身潮

暑期近了,夏季健身热火起来,各大健身房纷纷推出优惠活动,爱好健身的市民踊跃报名参加,瑜伽、跆拳道成为这个假期流行的健身方式。

室内健身代替户外运动

一年四季,总离不开运动,运动的方式也是各式各样,跑步、登山、骑车、打球……然而,夏日强烈的紫外线,炎热的气温,使人们在进行强烈的户外运动时会汗流浹背,自然觉得很是不舒适,特别是现在南京进入了梅雨季节,多雨的天气阻碍了很多市民进行户外活动的脚步,因此,很多市民都会选择以爬楼梯来代替登山,以室内项目替代室外的剧烈运动。

健身场馆备受青睐

健身运动有游泳、瑜伽、跆拳道、街舞、健身操等,而瑜伽和跆拳道是市民健身的首选。尤其是白领阶层,通常选择瑜伽更重要的原因



是减轻工作压力,在一种安静的环境中释放身心。跆拳道则更受孩子们的喜爱,现在小胖墩越来越多,家长对孩子的肥胖很是担忧,而成人的一些减肥方式并不适合孩子,因此跆拳道成为孩子强身健体的绝佳选择。健身场馆一般设有健身器械区,安排健身课程。尤其一些知名的健身场馆,高档的环境以及专业的

教练受到了大众的青睐。现在南京地区广受欢迎的金吉鸟健身、明道瑜伽、振道跆拳道、静界瑜伽都在推出优惠活动,这几家知名健身房,在健身环境、健身设备、师资力量上都皆有口碑。据了解,现在品牌健身房报名十分火爆,各年龄段的市民都有,使得今年南京地区的健身市场非常的火热。 快报记者 宋昱

今天是个好日子!

提起金吉鸟,爱好健身的人士无人不晓这家南京健身业的传奇品牌。一流的装修环境、专业的师资和丰富的健身课程,以及实惠的价格早已使金吉鸟在大众心中树立起了良好的品牌口碑。今天,金吉鸟健身连锁桥北弘阳广场店在众多市民的期待中火爆开业了,这对于周围片区喜爱健身的居民来说,无疑是个天大的喜讯!

金吉鸟健身连锁此次斥巨资在桥北弘阳广场投资建设了一家专业瑜伽馆和一家健身俱乐部,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王牌。

据悉,位于大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼的“金吉鸟健身俱乐部”,占地面积4800平米,与沃尔玛、大洋百货二店、影城、国内最大室内游乐场毗邻。该馆在秉承原有印度式装修风格的情况下,进一步提升了装修档次和增加健身舒适度,并分设常温馆、高温馆,全都采用安全、舒适、无副作用的水循环地暖系统和进口新风系统。除此之外,该馆设施先进:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,为市民的健身提供了全方位轻松优质的环境。而且俱乐部还聘请了经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的管理团队,精心打造南京一流的健身俱乐部。开设课程更是丰富多彩:有街舞、肚皮舞、形体芭蕾、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提等。同时,金吉鸟高薪聘请的瑜伽体系含印度教练在内的四十位全职瑜伽教练,将会给每一位会员带来精彩的课程和优质的服务!



据董事长周荣介绍,在桥北弘阳广场店开业之际,为了回馈广大市民对金吉鸟健身的厚爱与支持,金吉鸟健身连锁旗下所有分店均可享受年卡三人同行减免400元的活动,同时,暑假期间,特推出夏季瘦身卡,2个月只需666元,3个月只需888元,教师、学生凭证件还可在此基础上再优惠80元,这么惊喜的价格,这么劲爆的优惠,心动不如行动,喜爱健身的市民,现在就赶紧去金吉鸟体验夏日健身的乐趣吧!

喜报速递

在刚刚结束的2011年江苏省健美大赛中,金吉鸟健身包揽了此次大赛的两项大奖。金吉鸟男子组健身教练田亮一并获得了大赛健身先生冠军及健身先生最佳形象奖,女子组教练陈华则获得了健身小姐冠军的殊荣!

水中健身,你体验过多少种方式?

时下,运动成了很多人生活中必不可少的一部分,除了跑步、打球以及现在流行的瑜伽、跆拳道之外,炎炎夏日,与水来个“肌肤之亲”,不仅能强健体魄,而且更能感受到水这一生命之源带来的清凉舒爽的魅力。在水中,除了游泳之外,你还体验过什么样的健身方式?南京欢腾水中健身中心为市民诠释了这一新兴时尚的健身概念。

水中健身是一种新型的有氧健身运动,譬如水中健身操在音

乐的伴奏下结合不同的身体动作和舞蹈步伐来锻炼和放松全身,就好像在水中做游戏一样。同时,在清凉的水中随着音乐跳动感健美操,不仅清凉舒适,更能减小运动对于关节的磨损。据了解,人在泳池中运动20分钟所消耗的热量相当于同样强度的陆地运动1个多小时。因此,可以说水中健身操是最适合胖人的一种健身运动。长期坚持水中健身操运动,更可增大肺活量。对于孩子来说,进行

水中健身不仅能锻炼他们的协调性、平衡感,还可以培养耐力,提高勇气和自信心。

除了水中健身操以外,水中瑜伽、水中普拉提等,都是水中健身的极佳方式,而这些早已纳入了南京欢腾水中健身中心丰富的课程体系。据悉,该中心还开设了水中活力棒、活力水中手掌操、水中康复运动及游泳私教等项目的课程。同时,根据不同年龄段的生理、心理特征,开设了成人/儿童游泳培训班。



金吉鸟健身连锁

健康成就未来

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地, 使用面积1200-4000m² 收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

联系人: 周先生 电话: 1330918587 联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-83518366-822 联系时间: 10:00-16:00

热烈庆贺金吉鸟桥北弘阳广场店6月28号盛大开业!



“三人同行”年卡每人 减免400元

备注:

1、金吉鸟健身连锁旗下所有门店个人年卡均参加该活动。2、已参加活动的年卡不在此列。(每店限前30名)

夏季瘦身卡: 666元/2月 888元/3月

(可选择常温瑜伽或高温瑜伽或健身,教师、学生凭证件可再优惠80元。)

健身俱乐部

专业瑜伽馆

桥北路店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼(肯德基旁 领鲜接待)
电话: 13306779997 13378060879
南湖店: 水西门大街213号原美莱美容
电话: 50991299 50991300
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(阿雷KTV、老汤火锅楼上)
电话: 86288975 88296978
虹桥店: 中山北路281号新城城市中心三楼
电话: 83171399
万康店: 解放路47-1(万康大厦附楼)
电话: 86683232 88819295

龙江顶级店: 龙江新城市广场二幢运动品牌专卖区 电话: 863711997
虹桥顶级店: 中山北路281号新城城市中心三楼 电话: 83171399
瑞金路顶级店: 龙福中路317号法美御园二期 电话: 84796898
珠江路林皇店: 珠江路88号新世界中心6楼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
新街口精英店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
山西路精英店: 山西路67号世界贸易中心A座1202室 电话: 83200079
锦陵基金会店: 锦陵路47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话: 88882322
苏州新区店: 苏州新区锦陵广场不夜城1楼 电话: 0512 61710110

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

暑期班7月20号特价开班,名额有限,欲报从速!

清凉晚班培训即将开课,欢迎免费试听!
理论+练习+实践=100%就业
提前报名减免学费!
优秀学员可留任金吉鸟,机会不容错过!

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!

肚皮舞暑期会员班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、35、38、100新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿雷KTV、老汤火锅楼上)
电话: 86288976,86288979
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