

84783633
84783635

特别惊喜

《美食休闲周刊》微博有礼大放送:8月2日-8月8日转发#明道瑜伽,美丽生活#“就有机会获得价值490元的明道瑜伽常温月卡一张!参与方式:1、关注新浪微博”现代快报美食休闲周刊“;2、转发并评论此条微博,评论内容必须以#明道瑜伽,美丽生活#开头+评论内容;3、转发评论时@5位以上好友,美食、休闲一网搜罗,赶快加入我们吧!



浪漫七夕 让爱情在健身中升温

“牛郎会织女”，本周六是一年度中国传统浪漫七夕情人节。为了想出一个如何过好情人节的形式，健身房里倒有着另一番天地，曾经有专家指出，两个人在距离50厘米以内时，会产生细微的生物电流，这种电流会刺激人体的中枢神经系统，使人感到愉快。研究还发现，这种增强的异性生物电流，会使锻炼效果事半功倍。

钢管舞

钢管舞在减肥塑身方面的功效已经得到了专家的肯定：舞蹈中扭腰、踢腿、下蹲等动作，可有效改善腰部、臀部、小腿及大腿等部位的肌肉，以完美身体曲线。钢管舞的特殊起源决定了其基本动作的性感与妩媚，而当舞蹈者是自己最亲爱的人时，那种

诱惑估计是任何一个人也难以抵挡的。

情侣瑜伽

情侣瑜伽，顾名思义就是男女两人一起练瑜伽，情侣瑜伽并不是简单地将单人瑜伽的动作由两个人一起完成，而是重视两个人之间的配合与交流，所有动作都要在对方协助下完成。通过目光的交流以及肢体的亲密接触，加上超乎语言和肢体的精神交流，两人更能增加默契。热恋中的情侣身穿宽松瑜伽服，在轻柔音乐中，在朦胧灯光下，或面对面，四目相望双手相握，或背贴背、发鬓相抵，配合着呼吸法做着优美的瑜伽动作。通过一呼一吸一招一式，消除疲劳，令身心得到最自由、最彻底的放松。 宋昱 整理

塑个好形，上大学去！

连日的高温挡不住这样一群人的喜悦，那就是准大学生们，十二年的寒窗苦读，如今已到了收获的时节，录取通知书映照着阳光般的笑脸，然而臃肿的身材、弓腰驼背，让辛苦流汗的孩子们丧失了青春的活力，因此，这个没有负担的假期做神马？当然去健身啦！

健身，为准大学生加油！

据了解，金吉鸟健身中心有近三分之一学生打扮的孩子正在健身，男女都有，臃肿体形的身材不在少数。准大学生小赵今年考了非常不错的成绩，进一个理想的大学不成问题，“高三一年都在复习备考，平常吃了饭就坐在那看书，缺少锻炼身体有些走形，马上就要上大学了，利用这个假期减减肥，金吉鸟课程多，项目全，环境也特别好，可以任意选择自己喜爱的项目去锻炼，给自己一个好的形体，以一个崭新的面貌迎接大学新生活。”

据悉，每年的暑期都有很多报名参加健身的孩子，大多是准大学生。他们选择金吉鸟去健身，是因为场馆设备齐全，环境也比较好。课程也是丰富多样，他们可以根据自己的兴趣选择适合自己的项目进行锻炼，对于塑身、放松心情都

很有好处。

专业品质铸就金牌健身

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构，下辖12家金吉鸟专业瑜伽馆、6家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院，在金吉鸟任何一家瑜伽分店，设施都十分齐全，高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开设课，所有场地都使用了水循环地热泵系统，舒适、安全、不干燥。健身馆的课程更是丰富多彩，你能想到的健身项目几乎无一不有：器械、肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈、游泳、踏板等，还有乒乓球、斯诺克、美式桌球等供你休闲时来场精彩PK！

金吉鸟定期都会从上海、北京邀请知名的瑜伽机构来宁培训、交流，而健身馆的操课总监、团课主管等优秀的教练也会被送到北京进行专业培训。此举正是让金吉鸟瑜伽、健身教练接触瑜伽、健身行业最新的知识、理念、技术，在国内保持领先水平，与国际同步。而金吉鸟自身拥有的瑜伽培训学院也为金吉鸟瑜伽的人才储备打下坚实基础，为金吉鸟这个品牌的发展壮大保驾护航。



英派斯双“馆”齐下登陆南京长江北

2011年7月，英派斯健身与南京大厂新华路馆和南京桥北天润广场馆正式签约，这两个馆也分别成为英派斯健身在南京的第六、第七家健身俱乐部。此次签约标志着英派斯健身在南京的区域分布更加的广泛和科学，同时吹响了英派斯健身正式进军南京长江以北健身市场的号角。

英派斯健身大厂新华路馆位于大厂新华路138号永利晶华城华联超市四层，面积1500平米，预计将于2011年9月开业。

英派斯健身桥北天润广场馆位于桥北柳州东路1号苏宁环球天润广场六层，面积2000平米，预计将于2011年10月开业。

英派斯健身南京第六、第七家馆开业后，将成为周边地区服务最专业、最规范的健身场所，给周边市民带来最新潮流的激情健身体验。

英派斯健身俱乐部自2002年成立至今，经过了快速、健康的发展，已在全国五十多个城市布建突破100家，连续3年被评为中国特许经营百强企业，和中国

特许经营服务行业十强。英派斯健身自从2005年进驻南京市场以来，也已成为南京健身市场翘楚，并在江苏省拥有25家的规模。（今年4月份开始，英派斯和chinafit合作千万创业基金计划，取得了良好的社会效益。）

英派斯健身目前在南京已开设5家俱乐部。俱乐部分布在新街口、湖南路、河西龙江、建邺路以及建宁路等繁华地区，目前拥有会员近1.5万人，累计服务会员数量超过10万人次……



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：1390919587 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



惠动全城

“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。）

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

全日制、周末班、晚班全面授课

暑期班8月20日特价开班，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！
优秀学员可留用金吉鸟，机会不容错过！
肚皮舞教练班名额将满，欲报从速！

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！

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

健身俱乐部

桥北店：大桥北路48号弘阳广场C3栋四层 | 桥北大洋百货后面 | 电话：58298899
南湖店：水西门大街213号美高美大厦（水西门、湖西街路口） | 电话：58991299 58991300
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：84533877 84533878
龙江路店：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：梅桂巷47-1（万源大厦附楼） | 电话：86663232 86619295

专业瑜伽馆

南湖旗舰店：水西门大街213号美高美大厦（水西门、湖西街路口） | 电话：58991299
桥北旗舰店：大桥北路48号弘阳广场C3栋四层（桥北大洋百货后面） | 电话：58298899
龙江旗舰店：龙江新城市广场二楼运动品牌专区 | 电话：86371997
虹桥旗舰店：中山北路281号新城市虹桥中心三楼 | 电话：83171399
瑞金路旗舰店：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
大行宫旗舰店：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（阿酷KTV、老妈火锅楼上） | 电话：86299976、86299979
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