

女性练跆拳道 把青春美丽留住

健身大课堂

跆拳道是一门韩国格斗术,以其腾空、旋踢脚法而闻名。众所周知跆拳道对于身体健康有许多益处。

跆拳道运动不同于显示力量的重量运动,不是调节大而突出的肌肉。而是使无力的脂肪组织变成肌肉,使身体变得轻盈敏捷。通过重量运动,发达的肌肉

使血管之间的间隙拉开,由于血管数不变,因此无法在扩张的血管之间补充新的血管。

所以,医学博士布朗先生提出,应把不必要的大肌肉锻炼成柔韧的肌肉,使身体得到更多血液,提高最大的持久力和健康。练跆拳道是通过踢腿、闪腰、单手攻击或防御的动作使下腹的肌肉更加强健。

而且,通过抬高、踢腿的动作,锻炼侧腰部和大腿内侧肌肉。跆拳道尤其对女性特别好,

理由如上所述,可以全面锻炼下腹和腰以及大腿,使全身肌肉均匀,使女性保持青春与美丽。

练跆拳道可以恢复女性分娩后下垂的腹部和腰,以及大腿内侧的肌肉,对重新塑造健康身体和均衡体形有与众不同的功效。因此,跆拳道是保持健康和女性美的最理想的方式。

不仅如此,通过科学的训练跆拳道和广泛的全身运动,能够使脉搏跳动更强劲,长时间提高心脏和肺的氧需求量。

新锐娱乐agogo: 让K歌成为一种生活方式



面对紫金山,毗邻玄武湖,是南京市新锐娱乐时尚的新地标。秉承着“新锐、高端、品位、时尚”的娱乐理念,agogo南京店以超乎想象的超前设计,缔造了南京豪华KTV的新经典。时尚前卫的包厢设计,耀眼无比,极具超现代装修风格。此外,还配有顶级音响设备,以及90度鞠躬礼、代客泊车等五星级服务体系,全方位地满足了高端商务人士和城市精英阶层对国际新锐娱乐品质的心驰神往。

相对于南京地区其他KTV品牌的竞争伙伴,agogo拥有更加完善的软硬件配套服务设施,具有更高标准、更专业的服务团队,是南京市KTV行业的娱乐新坐标。同时也是agogo连锁企业抢占南京KTV中高端市场,并为实现在长三角区域扩张的积累

基础。环境设计是南京市民邂逅agogo的第一个亮点,时尚前卫的包厢设计不仅体现了agogo对环境的自我扮靓水准,更蕴含了他们独具匠心的开拓型智慧。此外,还配有震撼的音响设备,采用的是国外顶级的一流品牌;超大K歌电视屏,打造超酷超炫的视听体验!还有包厢专用的沙发柔软舒适,让您自由享受K歌娱乐的魅力。

agogo有一个美好的企业愿景,那就是“让K歌成为一种生活方式”。如今,agogo以每年新开10家分店的惊人速度迅速打开中国娱乐市场,成为国内首屈一指的新锐娱乐领跑者,在agogo自助KTV为主打产品的带动下,agogo将实现吃、住、玩、行为一体的现代综合娱乐集团,让K歌成为现代人的一种高品质的生活方式。

如今,KTV遍布大家小巷,唱K也俨然成了一种最受大众欢迎的娱乐方式。始终坚持“细节关怀,尊贵享受”为服务宗旨的agogo自助连锁KTV以其高品质的服务,挡不住的时尚气息,成为了备受南京市民青睐的休闲娱乐或商务聚会的新去处。agogo南京店位于南京国际广场,地处地标性国际商务区,

为回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞少儿舞蹈三个专业健身品牌现特推出超值优惠活动,感兴趣的市民要抓紧时间报名!

专业健身 惊喜优惠不打烊

静界瑜伽: 专业品牌 值得信赖

很多年前提起瑜伽,会觉得那是一种很新奇很神秘的东西,然而随着一些品牌的瑜伽在南京开拓市场,几年下来瑜伽与人们的健康、瘦身、美容、减压息息相关。

事实上,资深的“瑜伽达人”都了解想要更快更成功地与瑜伽亲密接触,一定要选择专业的瑜伽馆,静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽馆,亦是南京第一家专业瑜伽教练培训基地。静界目前在江苏省南京市瑞金路、大行宫、新街口、山西路、龙江、滨江路、江宁地区拥有21家直营专业瑜伽会馆,是南京乃至江苏地区最早、最资深、最专业的专业瑜伽馆。

振道跆拳道: 孩子、大人的健体之宝

振道跆拳道,是中国专业跆拳道品牌。振道目前在南京已经拥有20家直营专业跆拳道馆,系中国跆拳道协会团体会员单位,是

南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。振道所有的教练均为专业全职教练,全部经过世界跆拳道联盟及中国跆拳道协会认证并有两年以上教龄;为学员量身定做教学计划,统一教学大纲、分级教学,可升级考段,并且是世界通用的。并且学员一卡在手,便可以随时去各大分馆学习,更便捷轻松。

风之舞: 舞出孩子辉煌未来

除了强健体魄的跆拳道外,风之舞,舞动少儿风采!风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构,长年开设少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程,12家直营连锁机构分布在南京各区县,为市民带来最便利服务。为了让孩子打好身材基础,好多家长迫不及待让孩子练习舞蹈。风之舞正合家长心意,通过有意识地对儿童柔韧度、平衡力、协调力进行锻炼,儿童的注意力、模仿力、表演能力、逻辑思维能力等学习能力得到大大提高。



静界 就在您身边

21家直营连锁 专业权威



8周年店庆 办年卡 送双月卡

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆及专业瑜伽教练培训基地

常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

玄武区 【瑞金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神奥街馆 68996121】	鼓楼区 【奥体馆 68996110】 【莫愁湖馆 68996118】	栖霞区 【仙林馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】
白下区 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【百家路馆 68996114】	鼓楼区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【滨江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】 【雨花馆 68996111】	江宁区 【上元大街馆 68996107】 【珠江路馆 68996120】
秦淮区 【夫子庙馆 68996108】	浦口区 【浦口馆 68996112】	六合区 【高淳县 高淳县 高淳县 敬请期待】

更多分馆 敬请期待: 总机 025-68996000

风之舞 就在您身边

16家直营连锁 专业权威



8周年店庆 办年卡 送暑假卡

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

玄武区 【珠江路馆 68995612】 【神奥街馆 68995616】	鼓楼区 【龙江馆 68995603】 【山西路馆 68995603】	栖霞区 【迈皋桥馆 68995606】 【仙林馆 68995610】
白下区 【大行宫馆 68995601】 【新街口馆 68995602】 【瑞金路馆 68995603】	鼓楼区 【奥体馆 68995605】 【莫愁湖馆 68995611】	江宁区 【上元大街馆 68995609】 【珠江路馆 68995615】
雨花台区 【雨花馆 68995607】	秦淮区 【夫子庙馆 68995617】	六合区 【高淳县 高淳县 敬请期待】

更多分馆 敬请期待: 总机 025-68996000

振道 就在您身边

20家直营连锁 专业权威



8周年店庆 办年卡 送暑假卡

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

玄武区 【瑞金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神奥街馆 68997120】	鼓楼区 【奥体馆 68997106】 【莫愁湖馆 68997111】	浦口区 【浦口馆 68997113】
白下区 【大行宫馆 68997101】 【瑞金路馆 68997108】 【新街口馆 68997110】	鼓楼区 【山西路馆 68997105】 【龙江馆 68997104】 【滨江路馆 68997105】 【五台山馆 68997115】	江宁区 【上元大街馆 68997107】 【珠江路馆 68997110】
雨花台区 【雨花馆 68997112】	秦淮区 【夫子庙馆 68997109】	六合区 【高淳县 高淳县 敬请期待】

更多分馆 敬请期待: 总机 025-68997000

“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标 常年法律顾问: 江苏名十律律师事务所 刘万福高级律师