

### 健身大课堂

七夕是中国人专有的情人节,在这个充满爱意的节日,怎样才能过的既新鲜又有创意呢?小编在这里收集几款适合情侣们一起运动的项目,带上你的恋人,体验畅快淋漓地挥汗如雨,在运动中享受甜蜜。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理

# 运动 给爱情加温



#### 最优雅的二人运动:拉丁舞

练拉丁舞的以女士居多,男士极为稀缺。如果你也是拉丁舞爱好者,不如把你的他改造成你的舞伴,你将成为大家羡慕的对象。如果他以自己身体不够柔软,跳拉丁舞没男人味等借口“毅然”拒绝就不用勉强,你也可以退为进,让他陪你跳交谊舞吧,舞步更加简单易学,男士跳起来会显得更优雅。



#### 最上瘾的二人运动:踏板操

在踏板上玩身体跳跃和旋转动作,跟自己心爱的人一起踩着节拍运动,让人越锻炼越上瘾。上板、下板,看似简单的动作却能在不知不觉中减掉臀部多余的赘肉,使臀部紧致结实的同时还能明显改善大腿形状,而通过各种踏上踏下带有转体和跳跃的动作,心肺功能也能得到锻炼。两个人一起跳一场踏板操,跳错了会有人在旁边支持和帮助,配合、协调、默契,会让人又甜蜜又有成就感。

用。一小时内消耗热量非常大,对减肥很有帮助,还可以美化身体曲线。与他一起体验属于你们的运动水生活,增进彼此间的交流。

#### 最有效的二人运动:瑜伽

平时不经常运动或不爱运动的情侣可以进行双人瑜伽,运动相对平和,不会在短时间内消耗很多体力,一般人都可以承受。像情侣间的关系一样,双人瑜伽建立在互相信任、互相帮助的基础之上,一个人无法完成的动作因为另一个人的帮助会突然变得轻而易举,一个人枯燥无味的锻炼也因为心爱的人陪伴左右而回味无穷,双人瑜伽就是要让情侣们一边甜蜜,一边收获健康。相对于个人练习,情侣瑜伽



的动作具有更强的针对性,动作更亲密和谐。或者有助于刺激内脏器官,或者能够提高身体的敏感度,或者可以强化整个脊柱。当两人之间有了默契后,乐趣就远远超过了一个人枯燥的练习,这样就更容易坚持,健身的效果就更加明显。

## 金吉鸟 在运动中享受甜蜜情人节

七夕情人节就要到了,怎样度过这个浪漫的节日,大家是不是还在计划之中?别犹豫了,和你的伴侣一起甜蜜运动吧。为了回馈广大市民的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁特推出超值给力的优惠活动,此外,大家可与金吉鸟健身连锁新浪官方微博进行互动,搜索“金吉鸟健身连锁V”,了解更多金吉鸟健身资讯以及给大家介绍的丰富的健康秘诀!一起加入金吉鸟,畅享美好健康生活!

油鼓劲。前来健身的一对夫妻脸上洋溢着幸福,谈到“有爱人在一旁监督,锻炼时就不能偷懒,而且我们两个人还经常比赛,两个人一起运动,效果真的非常好!”

#### 大品牌 高品质健身服务

金吉鸟健身连锁是南京首屈一指的大型连锁健身俱乐部,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校,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区,成为南京举足轻重的健身王牌。短短的几年时间,金吉鸟已拥有无数粉丝,一流的环境、专业的设备和实惠的价格,是金吉鸟大受欢迎的主要原因。除了瑜伽之外,金吉鸟开设了丰富的课程类型,有肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等,为人们提供全面而周到的健身服务。此外,权威的教练团队也是金吉鸟颇受青睐的原因,在2012年全国健美锦标赛中,陈伟凡教练获得男子65公斤级季军,戴正华、田亮、李海峰荣膺康比特“阳光教练”南京赛区十佳的殊荣!

#### 甜蜜运动 共度浪漫情人节

农历七月初七是中国传统的七夕情人节,约会金吉鸟,在运动锻炼中度过甜蜜、浪漫的七夕情人节,是绝好的选择。七夕节,共享烛光晚餐,把“情侣健身卡”作为最好的礼物。在金吉鸟健身房锻炼的会员,其中很大一部分是“情侣健身族”或者“夫妻健身族”,一起游泳、一同骑动感单车,两个人甜蜜相约健身房,在运动锻炼中享受爱恋。两个人可以在锻炼中可以互相监督,互相鼓励,当一个人懒惰,想停歇了,伴侣可以在旁边加



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

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1200~4000m<sup>2</sup>。

联系人:尚先立 电话:13806918687  
联系时间:11:00-21:00  
其它业务联系:025 83518368 822  
联系时间:10:00-18:00

# 特惠 夏季瘦身卡

666元/2个月 888元/3个月

备注:可选择常温瑜伽、高温瑜伽或者健身

中韩名师联合执教

## 暑期跆拳道培训班

特惠价:390元 送道服一套

咨询专线:86533778

龙江店:龙江新城城市广场4楼(苏宁电器旁) 电话:86299976 86299979  
珠江路店:珠江路99号山语花园会所健身会所(珠江路、月凤街路口) 电话:84533677 84533678  
五福店:中山北路200号苏宁广场中心二楼 电话:83171398  
御都店:太平南路200号苏宁广场中心二楼(苏宁电器旁) 电话:58298899

办理年卡优惠详情咨询各门店

## 暑期游泳培训班

火热招生中

地址:牌楼巷会所店:牌楼巷47号-金吉鸟万源健身会所  
电话:86663232 86619295

西祠讨论版: <http://b1175701.xici.net>

#### 健身馆

桥北店:大桥北路48号苏宁广场(桥北苏宁二楼西) 电话:58298899  
南湖店:水西门外大街213号苏宁广场(水西门、淮西桥路口) 电话:58991299 58991500  
珠江路店:珠江路88号苏宁广场(珠江路、月凤街路口) 电话:84533677 84533678  
龙江店:龙江新城城市广场4楼(苏宁电器旁) 电话:86299976 86299979  
御都店:太平南路200号苏宁广场(苏宁电器旁) 电话:58298899  
万源店:牌楼巷47号(万源健身会所) 电话:86663232 86619295

#### 瑜伽馆

御都店:水西门外大街213号苏宁广场(水西门、淮西桥路口) 电话:58298899  
桥北店:大桥北路48号苏宁广场(桥北苏宁二楼西) 电话:58298899  
龙江路店:龙江新城城市广场4楼(苏宁电器旁) 电话:86299976  
打铁店:中山北路200号苏宁广场中心二楼 电话:83171398  
瑞泰店:龙船湾217号达美国际二楼 电话:84790828  
珠江路店:珠江路88号苏宁广场(珠江路、月凤街路口) 电话:84721128  
大行宫店:太平南路200号苏宁广场 电话:58298899  
新街口店:石鼓路42号苏宁广场2702室 电话:84702168  
牌楼巷店:牌楼巷47号金吉鸟万源健身会所 电话:86663232  
苏宁店:苏宁新城苏宁广场(苏宁电器旁) 电话:58298899

## 金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

特大喜讯 暑假瑜伽、肚皮舞教练培训班

## 报名开始啦!!

全日制班 周末班 晚班  
暑期优惠大酬宾

一个健康与高薪双收的金领职业  
月薪3000元—10000元

优秀学员可推荐就业

开课时间:每月1号,15号开课

持学生证、教师资格证可减免部分学费

咨询热线:84799686  
咨询QQ:1539348214  
地址:太平南路2号,苏宁大厦4楼  
公交线路:1, 游2, 16, 25, 31大行宫