

浩沙引领健身潮流 “尊巴”风暴登陆南京

Zumba(尊巴)将活力、动感的音乐与独特的舞步结合,让所有Zumba的参与者在舞蹈的时候可以毫无顾忌,自由发挥。它遵循“轻松、快乐、运动”的原则,让遵循Zumba课程与动作的参与者长期保持健康状态。Zumba是一种“感受快乐”的运动,它让人的身心共同发展,让参与者在轻松、愉快的气氛下健身。

作为一种有氧运动,1小时的尊巴练习最高可以消耗掉健身者450卡路里的热量,使肌肉得到强化。对人体颈部和肩部也有好的效果,这一点对于办公室白领阶层非常适合。

尊巴是全身性的运动,但也不乏侧重点:

腰腹部:通过髋部的前后左右的摆动,加入一些

Hip-pop的步伐,来让腰腹部的肌肉得到充分的锻炼,让整个身体热起来,也为后期快节奏的锻炼做准备。

上身:以腰部为轴心,通过髋部的运动带动上身的自由运动,从胸部到肩部都可以在腰部运动的同时得到锻炼。

大腿:摒弃了其他舞蹈力量性的方式,而是“化力气为柔和”,通过一种“曲线”的力

量锻炼,让大腿肌肉弹性收缩,从而使得身体肌肉更协调更灵活。

健身者最好穿着宽松的专业的健身服装,而且是颜色明亮的健身服,亮丽的颜色可以在尊巴运动过程中起到很好的心理暗示作用。运动前1个半小时可以饮用富含无机盐、维生素的运动饮料,保证在运动过程中身体不缺水。

KTV的“鸟巢”会所吸人眼球

麦乐迪的山西路店开业期间优惠多多

位于中山北路105号,山西路军人俱乐部内的中环大厦6楼,11月21日动感的音乐在上午10点就开始了,麦乐迪开业当天,全天免费欢唱优惠前所未有,预约的电话24小时从未间断,来K歌的会员甚至免费欢唱了2小时整,饕餮晚宴也抵用了现金50元整。

来唱歌的杨先生说:“哇

哇!还有个鸟巢的包间,第一次见,我就要这个,我们有22个人呐。”个性时尚音乐空间也正是麦乐迪设计的新理念,包间的灯光会随音乐起舞。麦乐迪知道,陈旧的环境吸引不了追求个性的人们了。商务会所只要你看,就会知道,不仅仅有最新的MTV、最原汁原味的粤菜,每个包间的设计风格更是多元化的。

阔歌园温泉 日夜服务
 更多惊喜 呈现您家公馆
 NEW 特聘专员 赴韩学艺 归来
 隆重推出多款个性套浴
韩版 香薰木桶浴
 原价188元 体验价98元
 享受·贵宾·待遇 聘 按摩 服务员
 升州路1号钱塘人家大酒店四楼 服务热线 85011988 85011999

欧典洗浴中心 24小时营业
 秋季酬宾 携全国各地佳丽隆重推出
160 130 元 另有各式按摩
 免浴资/包间费/大厅过夜/茶水/拖鞋/停车
 全新理念 全新享受
 一院的环境 倾情服务
 定淮门大街8号(金大江酒店院内) 抢钟热线: 13851483218 86229336

专业推拿保健 当首选足生堂 6周年庆典
 六年,足生堂实现了超常规、跨越式的发展,连锁店遍布全国各地
 六年,足生堂铸就了品牌,赢得了市场,赢得了消费者,赢得了诸多荣誉
 六年,足生堂引领百姓喜爱推拿、享受足疗、感悟健康、体味人生
 六年,足生堂已成为健康时尚、商务休闲的场所,更是亲朋好友交流的好去处
2重惊喜会员尊享大酬宾
 钻卡5000元(可享受7200元超值消费),另赠送15张100元消费券
 金卡2000元(可享受2600元超值消费),另赠送10张100元消费券
 银卡1000元(可享受1200元超值消费),另赠送5张100元消费券
 ☆ 足生堂月牙湖会馆 首善国大街46号 电话: 84866827
 ☆ 足生堂新街口会馆 石鼓路33号东方名苑裙楼5层 电话: 84466972
 ☆ 足生堂湖南路会馆 湖南路18号苏宁环球购物中心8层 电话: 83368116
 ☆ 足生堂龙江会馆 草场门大街金海园8号 电话: 86214150
 ☆ 足生堂江宁东山会馆 北沿路192号东山渔港南面 电话: 51190966
 ☆ 足生堂珠江路会馆 南京珠江路389号珍珠饭店3楼 电话: 83600393

hosa Fitness 浩沙健身俱乐部
 南京浩沙健身户部街直营店
 2008中国最具价值健身品牌
 国家游泳中心指定供应商
 National Aquatic Center Official Supplier
 市中心近4000平米大型健身会所
 引进国际领先的Les Mills(莱美)及zumba课程体系
 国际顶尖美国 力健(Life fitness)星驰(startrac)专业健身设备
开业即临 推荐有礼 感恩回馈
 老会员有礼: 老会员成功推荐1人入会可获得价值298元的浩沙运动包一个;成功推荐2人另加送三个月会籍。
 新会员有礼: 新会员可获免费私教一节,并赠送一个月会籍、T恤衫一件及价值200元浩沙服饰现金抵用券。
四期优惠价: 1680元热卖中
 携手 江苏都市网 www.js.cn 团购健康生活
 详情请登陆www.js.cn
选择浩沙健身的八大理由
 雄厚领先的健身集团实力
 深厚稳健的健身品牌沉淀
 完善互动的健身产业格局
 国际专业的技术合作支持
 高性价比 轻松享受快乐健身
 先进有效的互动特色课程 专业优秀的明星教练队伍
 标准规范的连锁管理体系 细致入微的标准健身服务
 国际顶级的健身硬件设备 时尚现代的运动健身环境 一站消费的健身终端平台
hosa 我健身我快乐
 浩沙健身 ENJOY FITNESS ENJOY LIFE
 Hotline: 025-86892008 025-86892533 南京市白下区户部街29号茂庭广场4F/5F
 在浩沙健身的会所内,您请知悉,我们保留对浩沙健身集团所有